



Was brauchst Du außerdem?

400gr Möhren
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen
2EL Butter
1 Priesse Zucker
Salz und Pfeffer
200gr Crème fraîche
Saft und Schale einer halben Zitrone

Heute in Deiner Biokiste:





ca. 800gr Mangold

Rezeptvorschlag

Mangold-Möhren-Gemüse

- 1 Mangold waschen. Blätter von den Stielen abtrennen und in 1 cm breite Streifen, die Stiele in feine Streifen schneiden. Möhren putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
- 2 Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Möhren und Mangoldstiele darin unter Wenden bei starker Hitze 5 Minuten dünsten. Knoblauch dazupressen, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mangoldblätter dazugeben und das Ganze zugedeckt noch 5 Minuten bei schwacher Hitze dünsten.
- 3 Crème fraîche einrühren und 3 Minuten bei mittlerer Hitze leicht sämig einkochen lassen. Das Gemüse mit 1 - 2 EL Zitronensaft und der Zitronenschale abschmecken und heiß servieren.

 4 Portionen

 25 Minuten

Der Mangold

Er ist verwandt mit der Zuckerrübe und der roten Rübe. Viel Zucker steckt in der Wurzel, welcher in früheren Zeiten durch Auskochen gewonnen wurde. Die Zuckerrübe löste den Mangold jedoch später ab. Heute werden hauptsächlich die Blätter mit Stielen in der Küche verwendet.

Es gibt zahlreiche Sorten mit unterschiedlichen Blattfarben, sie reichen von gelb, über dunkelgrün bis rot.



Biogemüsehof Hauser
Kapellenweg 14a
79802 Dettighofen



info@hauser-biokiste.de



07742/933 33 23



www.hauser-biokiste.de