

Mangold-Gemüse mit getrockneten Tomaten

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Mangold – 2 Zwiebeln – 2 Knoblauchzehen – 80 g getrocknete Tomaten in Öl – Salz – Pfeffer – 4 EL Olivenöl – 1 TL Honig – 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln
- Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden
- Mangold putzen, ebenfalls in Streifen schneiden (sowohl Blätter als auch Stiele) und waschen
- Olivenöl in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten
- Mangold und Tomaten zugeben und einige Minuten mitbraten
- Mit Salz, Pfeffer, Honig und Zitronensaft würzen
- Dazu passen Kartoffeln, Nudeln oder Reis

Wir wünschen guten Appetit!

