

Mangold-Möhren-Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

700 g Mangold – 1 Knoblauchzehe – 2 Zwiebeln – Salz – Pfeffer – 400 g Möhren – 200 g Crème fraîche – 1 Zitrone – 3 EL Butter

Zubereitung:

- Mangold waschen. Blätter und Stiele trennen und beides in Streifen schneiden
- Möhren putzen und in dünne Scheiben schneiden
- Zwiebeln schälen und fein würfeln
- Butter in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Möhren und die Mangoldstiele etwa 5 Minuten darin anbraten
- Knoblauch schälen und dazu pressen, mit Salz und Pfeffer würzen
- Mangoldblätter zufügen und zugedeckt bei milder Hitze garen
- Crème fraîche einrühren und wenige Minuten sämig einkochen lassen
- Zum Schluss das Gemüse mit 1-2 EL Zitronensaft und Zitronenschale abschmecken und servieren
- Dazu passt Reis

Wir wünschen guten Appetit!

