

Mangold-Pastinaken-Möhren-Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

600g Mangold - 600 Pastinaken - 600g Möhren - 1 Zwiebel - Bratöl - 200g Kokosmilch oder Sahne - Salz - 150ml Gemüsebrühe - 1 Msp. Kurkuma

Zubereitung:

- Pastinaken, Möhren und Zwiebeln schälen und grob würfeln
- Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse kurz darin anbraten
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei milder Hitze mit Deckel etwa 5 Minuten köcheln
- In der Zwischenzeit den Mangold waschen, putzen und in Streifen schneiden
- Mangold zum übrigen Gemüse dazu geben, unterrühren und etwa 5 Minuten garen
- Mit Kokosmilch oder Sahne ablöschen und köcheln lassen bis das Gemüse gar ist
- Kurkuma einrühren und evtl. mit Salz nachwürzen
- Dazu passen Bratkartoffeln

Wir wünschen guten Appetit!

