

Mangold mit Zwiebelkartoffeln

Zutaten für 4 Portionen:

1kg Kartoffeln – 3 Zwiebeln – 4 Knoblauchzehen – 1 TL Rosmarin – 1 TL Thymian – Kräutersalz – Pfeffer – 2 EL Olivenöl – 50g schwarze Oliven – Olivenöl – 900g Mangold – 3-4 Möhren – 100ml Gemüsebrühe – 2 Tomaten – 1 TL Oregano – 200g Saure Sahne

Zubereitung:

- Die Kartoffeln gründlich abbürsten und je nach Größe achteln oder vierteln
- 2 Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln achteln und Knoblauch vierteln
- Kartoffeln, Oliven, Zwiebeln und Knoblauch mit ca. 50 ml Öl sowie Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen
- Alles in eine feuerfeste Form oder auf ein Backblech geben und bei 220°C etwa 30-45 Minuten backen
- In der Zwischenzeit den Mangold waschen und putzen
- Stiele und Blätter getrennt voneinander in schmale Streifen schneiden
- Die restliche Zwiebel schälen und fein würfeln
- Möhren längs vierteln und ebenfalls würfeln
- Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen, Möhren, Zwiebeln und Mangoldstiele darin anschwitzen
- Gemüsebrühe zufügen und etwa 5-7 Minuten bissfest dünsten
- Tomaten waschen, grob würfeln und mit Oregano vermengen
- Mangoldblätter und Tomatenwürfel zum restlichen Gemüse geben und bei milder Hitze mit Deckel noch einige Minuten mitdünsten lassen bis das Gemüse gar ist
- Den Topf vom Herd nehmen, die Saure Sahne unterrühren und mit Salz abschmecken
- Das Mangoldgemüse zu den Zwiebelkartoffeln servieren

Wir wünschen guten Appetit!

