

Mangold in Curry-Sauce

Zutaten für 4 Portionen:

1kg Mangold – 2 Zwiebeln – 3 EL Olivenöl – 2 EL Speisestärke – 250ml Gemüsebrühe – 300g Joghurt – Salz – 2 EL Curry – 1 Kurkumaknolle (ca. 20g) – Cayennepfeffer – 75g Cashewkerne

Zubereitung:

- Mangold putzen, Stiele und Blätter in Streifen schneiden und waschen
- Speisestärke, Gemüsebrühe und Joghurt glatt rühren
- Zwiebeln schälen und würfeln
- Die Schale vom Kurkuma entfernen und die Knolle in feine Würfel schneiden
- Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten
- Curry, Kurkuma und Cayennepfeffer zugeben und kurz mit braten
- Mangold zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen
- Joghurtmischung unterrühren und noch einmal aufkochen lassen
- Das Gemüse mit Salz und – nach Bedarf – Curry und Cayennepfeffer abschmecken
- Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten bis sie Farbe bekommen und über das Gemüse streuen
- Dazu passt Reis

Wir wünschen guten Appetit!

