

# Mangold-Gemüse mit Karotten

Rezept für 4 Portionen  
Dauer: ca. 20 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Mangoldblätter	600 g
Speiseöl / Öl	1 Esslöffel
Knoblauchzehen	1 Stk.
Karotten / Möhren	400 g
Zwiebeln	2 Stk.
Vollmeersalz	Etwas / nach Bedarf
Schwarzer Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Zitronen	½ Stk.
Frischkäse / Doppelrahmfrischkäse	100 g

## Zubereitung:

Knoblauch und Zwiebeln klein würfeln. Entstielten Mangold feinnudelig schneiden. Mangoldblätter in Streifen, Karotten in Scheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauch, Mangold und Karotten in erhitztem Öl scharf anbraten. 5 Min. unter Rühren dünsten. Frischkäse zugeben, mit Gewürzen und der Zitrone abschmecken. TIPP: Mangoldstiele könne wie Spargel zubereitet werden.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1160-Mangold-Gemuese-mit-Karotten.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)