

# Mangold Gemüse

Rezept für 4 Portionen  
Dauer: ca. 15 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Mangoldblätter	700 g
Knoblauchzehen	1 Stk.
Karotten / Möhren	400 g
Zwiebeln	1 Stk.
Butter	3 Esslöffel
Salz	Etwas / nach Bedarf
Schwarzer Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Crème fraiche / Crème fraîche / Creme fraiche	200 g
Zitronen	½ Stk.

## Zubereitung:

Mangold waschen. Stiele von den Mangoldblättern entfernen, und die Blätter in ca. 1 - 2 cm breite Streifen schneiden. Stiele in feine Streifen schneiden. Karotten in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Zwiebel schälen und fein würfelig schneiden.

Butter in einem beschichteten Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse: Karotten, Zwiebel und MangoldSTIELE ca. 5 min. darin dünsten. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Mangoldblätter zugeben und zugedeckt weitere 5 min. dünsten. Creme fraiche einrühren und mit Zitronensaft und Zitronenschale abschmecken.

Heiß als Hauptspeise oder Beilage servieren!

Guten Appetit!

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1347-Mangold-Gemuese.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)