

Mangold-Stiel Salat

Rezept für 3 Portionen
Dauer: ca. 15 Minuten

Zutaten:

| Zutat | Menge |
|---------------|-------------|
| Olivenöl | 2 Esslöffel |
| Tomatenmark | 1 Esslöffel |
| Apfelessig | 2 Esslöffel |
| Salz | 1 Prise(n) |
| Mangoldstiele | 250 g |

Zubereitung:

Mangoldstiele in 1 cm breite Streifen schneiden.

Anschließend in reichlich Salzwasser ca. 5 min. gar kochen.

Aus den restlichen Zutaten eine Sauce rühren, das Gemüse in die Sauce geben und alles einige Zeit im Kühlschrank ziehen lassen.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1397-Mangold-Stiel-Salat.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at