

# Mangold Salat



Rezept für 2 Portionen

Dauer: ca. 20 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Olivenöl	Etwas / nach Bedarf
Mangoldblätter	250 g
Knoblauchzehen	1 Stk.
Scharfer Senf	Etwas / nach Bedarf
Aceto Balsamico / Balsamessig / Balsamicoessig weiß	Etwas / nach Bedarf
Schwarzer Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Feinkristallzucker	Etwas / nach Bedarf
Salz	Etwas / nach Bedarf

## Zubereitung:

Den Mangold in grobe Streifen schneiden und in heissem Wasser ca. 10 Minuten dünsten. Inzwischen den Knoblauch auspressen und zusammen mit den restlichen Zutaten vermengen. Danach den Mangold aus dem heißen Wasser nehmen und mit kaltem Wasser abwaschen. Das zuvor zubereitete Dressing über den Mangold geben und durchmischen.

Guten Appetit!

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1630-Mangold-Salat.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)