

Mangold-Gemüse

Für 2 Personen

Zutaten:

1 Zwiebel (klein)
1 Knoblauchzehe
40g Tomaten (getrocknet, in Öl)
1 Stauden Mangold (ca. 800 g)
2 El Öl
Salz, Pfeffer
½ Tl Honig
2 El Zitronensaft

Zubereitung

Zwiebel fein würfeln, Knoblauchzehe durchpressen.

Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden.

Mangold putzen, waschen, abtropfen lassen und in 2 cm breite Streifen schneiden.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Mangold und Tomaten zugeben und 3 Min. mitbraten.

Mit Salz, Pfeffer, Honig und Zitronensaft würzen.