

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Mangoldgemüse

Zutaten: 1 Zwiebel, 120 gr. Grünkern geschrotet, 1 Glas Tomatenpüree, Mangold, Salz, Pfeffer und 2-3 Eßl. Olivenöl.

Zubereitung: Das Olivenöl in eine Pfanne geben und die gehackte Zwiebel darin anrösten. Den Grünkernschrot kurze Zeit später hinzufügen und ebenfalls anrösten. Immer wieder kurz umrühren. In der Zwischenzeit den Mangold waschen. Die dicken Rippen des Mangolds in kleine Würfel schneiden und in die Pfanne geben und ebenfalls kurz mitdünsten. Das Tomatenpüree und die klein geschnittenen Mangoldblätter dazugeben und kurze Zeit kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen Kartoffeln

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)