

Mangoldgemüse

- für 4 Personen -

Zutaten:

24 Blätter Mangold

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

100ml Orangensaft

2 EL Rapsöl

2 EL Schmand

Salz

Weißer Pfeffer

Zubereitung:

Mangoldblätter gründlich waschen · die Stiele vom Blatt trennen und in 1 cm dicke Streifen schneiden · Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden und im Rapsöl mit den Mangoldstielen anbraten · Mangoldblätter halbieren und ebenfalls in 1 cm dicke Streifen schneiden, zu den Mangoldstielen in die Pfanne geben und weiter braten · alles mit dem Orangensaft ablöschen · Schmand dazu geben · mit Pfeffer und Salz würzen · ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen

Nährwertangaben:

1 Portion = 76 kcal, 1 g Ball., 4 mg tier. Chol.
= 0 KHE