

# Mangold



## Zutaten für zwei Personen:

ca. 300 g Mangold  
1 große Ecke Butter  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Mit einem scharfen Messer die Blätter vom Stiel trennen. Eventuell die Stiele entfädeln und abgetrennte Blätter und Stiele in 2 cm große Stückchen schneiden.

2. Zuerst die dicken Stiele, dann die dünneren und dann die Blätter in Salzwasser jeweils im Abstand von 2 Minuten blanchieren, sodass sehr dicke Stiele insgesamt 6 Minuten blanchiert werden.

3. Abtropfen lassen und dann in einem anderen Topf mit einem großzügigen Stück Butter und halbiertem Knoblauch einige Minuten dünsten.

## Hinweise:

Feine Beilage, etwas kräftigere Alternative zu Blattspinat.

Je nach Zustand des Mangolds verwenden wir die dicken Stiele manchmal nicht, sondern schneiden kurz hinter dem Blatt ab.

## Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 20 min, Beilagen, Gemüse, deutsch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 08.01.2023