

Mangold-Pfanne

Mangold, leicht bitter, braucht ein starkes frisches Gegengewicht - heute: Schafskäse

Deine Zutaten aus der Kiste:

Mangold
Krause Petersilie

Was brauchst Du sonst:

1 Esslöffel gutes Öl, z. B.:regionales Sonnenblumenöl
1 Zwiebel
Schafskäse
Salz, Pfeffer

Wie geht das?

1. Mangold waschen und in feine Streifen schneiden
2. Zwiebel schälen und fein Würfeln
3. Petersilie waschen und klein schneiden
4. Pfanne aufstellen, Öl hineingeben und die Zwiebeln andünsten
5. Nach 5 Minuten den Mangold dazu geben, umrühren und Deckel drauf
6. Nach 10 Minuten Schafskäse in verschieden großen Brocken oben auf den Mangold legen und mit durchwärmen lassen
7. Vorsichtig umrühren, mit Salz, Puffer und der Petersilie abschmecken

Passt gut dazu:

Dieses leichte Abend oder Mittagessen ist lecker mit frischem Brot oder Salzkartoffeln.
Gläschen Weißburgunder nicht ausgeschlossen.

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin