

Mangold-Kartoffeln

Mangold war lange Zeit in Vergessenheit geraten. Nicht zuletzt wegen Gerichte wie dem Rezept für Mangold-Kartoffeln feiert das gesunde Gemüse inzwischen jedoch sein Comeback.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

280 g	Mangold
6 Stk.	Kartoffeln
1 Stk.	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Mangold-Kartoffeln einen Topf mit reichlich Salzwasser erhitzen und die Kartoffeln darin weich kochen. In der Zwischenzeit den Mangold gründlich waschen, putzen, die Stiele abschneiden und die Blätter in Streifen schneiden.
2. Einen zweiten großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Mangold-Streifen darin 3 Minuten lang blanchieren. Abgießen und gut abtropfen lassen. Währenddessen Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Knoblauch schälen und fein hacken. Eine große Pfanne mit Olivenöl erwärmen (nicht zu heiß werden lassen!) und die Kartoffeln darin anbraten. Knoblauch und Mangold untermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und servieren.

Tipp

Die Mangold-Kartoffeln schmecken als Beilage zu Fleisch- oder Fischgerichten. Sie können aber

auch als vegetarisches Hauptgericht mit einem Salat serviert werden.