

Mangold-Möhren-Gemüse

Zutaten für 4 Personen

800 g Mangold
400 g Möhre(n)
2 EL Butter
1 Prise Zucker
2 Schalotte(n), fein gewürfelt
2 Knoblauchzehe(n)
Salz und Pfeffer
200 g Crème fraîche
½ Zitrone(n), Saft und Schale davon

Zubereitung

Mangold waschen. Blätter von den Stielen abtrennen und in 1 cm breite Streifen, die Stiele in feine Streifen schneiden. Möhren putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Möhren und Mangoldstiele darin unter Wenden bei starker Hitze 5 Minuten dünsten. Knoblauch dazupressen, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mangoldblätter dazugeben und das Ganze zugedeckt noch 5 Minuten bei schwacher Hitze dünsten.

Crème fraîche einrühren und 3 Minuten bei mittlerer Hitze leicht sämig einkochen lassen. Das Gemüse mit 1 - 2 EL Zitronensaft und der Zitronenschale abschmecken und heiß servieren.

Dazu passen Salz- oder Pellkartoffeln!

Gefüllte Mangoldröllchen

Zutaten für 4 Personen

800g Mangold
Salz
1 Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch, klein
2 EL Öl (Olivenöl)
250 g Reis (Risottoreis)
Salz
Pfeffer
150 g Sauerrahm
50 g Parmesan, gerieben
6 Tomate(n), getrocknet
1 Zitrone(n)

Zubereitung

Mangold waschen, Stiele würfeln. Blätter in Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Mangoldstiele darin dünsten. Reis zugeben, 3 Minuten mitdünsten. Mit Sauerrahm, Parmesan, Salz und Pfeffer würzen. Mangoldblätter ausbreiten, Füllung darauf verteilen. Tomaten in Spalten schneiden, jeweils längs in die Mitte legen, Blätter zusammenrollen. Enden einschlagen. Restliches Öl in einen flachen Topf geben, Röllchen dicht einlegen. 1/2 l Wasser mit Saft der Zitrone aufkochen, über die Röllchen gießen, bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten garen.