

Mangold-Kartoffel-Gemüse

4 Personen

1 kg heurige Kartoffeln gut waschen und längs halbieren

E	Kartoffelstücke	in einen Topf geben
M	wenig Kümmel	
W	Wasser und Salz	
H	wenig Zitronenschale	
F	Wacholderbeere	alles dazugeben weich kochen und Wasser abgießen - warmstellen

400 g Mangold Stiele abschneiden,
grüne Blätter von den Mittelrippen schneiden.
Rippen und Blätter getrennt in Streifen schneiden
Eiswasser zum Abschrecken bereiten
2 Knoblauchzehen fein schneiden

Mangold nacheinander in Salzwasser überkochen:
Blätter ca. 1 Minute, weiße Blattrippen ca. 3 Minuten
In Eiswasser abschrecken und ausdrücken.

F	heiße Pfanne	
E	Olivenöl	erhitzen
M	Knoblauch	anschwitzen
E	Kartoffeln und Mangold	zugeben, schwenken und abschmecken mit:
M	Pfeffer	
W	Salz	