

Mangold Pfanne

4 Personen

Sie benötigen:

- 1 Kg Mangold
- 1-2 Zwiebel(n), klein gehackte
- 2 Zehen Knoblauch
- 200 ml Orangensaft
- 2 Prisen Zucker
- etwas Öl
- 2 EL Sauerrahm
- Salz und Pfeffer

So wird es gemacht:

Mangoldblätter putzen und Stielansatz abschneiden.

Den Stiel in ca. 1 cm lange Stücke schneiden und 3 Minuten blanchieren. Die Blätter längs halbieren, auch in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und zu den Stielen hinzufügen und alles noch weitere 4 Minuten blanchieren. Dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die klein gehackte Zwiebel(n) und den Knoblauch dazugeben und dünsten. Wenn die Zwiebeln goldbraun sind, den Mangold zugeben und kurz anbraten.

Den Orangensaft in der Pfanne gießen und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze garen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss kommt noch den Sauerrahm hinzu.