



Rheinland-Pfalz
ISST BESSER



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Mangoldpfanne (wie Spinat)

4 Personen

Zutaten:

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

So wird es gemacht:

1. Mangoldblätter putzen und Stielansatz abschneiden.
2. Den Stiel in ca. 1 cm lange Stücke schneiden und 3 Minuten blanchieren.
3. Die Blätter längs halbieren, auch in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und zu den Stielen hinzufügen und alles noch weitere 4 Minuten blanchieren.
4. Dann abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen und die klein gehackte Zwiebel(n) und den Knoblauch dazugeben und andünsten.
6. Wenn die Zwiebeln goldbraun sind, den Mangold zugeben und kurz anbraten.
7. Den Orangensaft in die Pfanne gießen und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze garen.
8. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Zum Schluss kommt noch der Sauerrahm hinzu.

