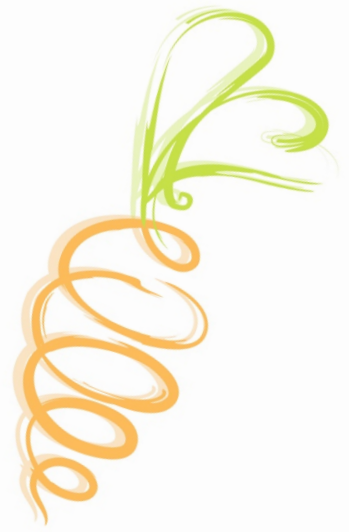


# Rezept der Woche



## Mangold-Gemüse

### ZUBEREITUNG

### ZUTATEN

- 1 Bund Mangold
- Frühlingszwiebeln
- 1 TL Salz
- 1 Stk Chilischote
- 6EL Olivenöl
  
- Optional:
- 2 EL Parmesan

Mangold waschen, putzen und die Blätter von den Stielen schneiden. Stiele in etwa 3cm breite Stücke schneiden- Blätter grob hacken.

Die Stiele in Salzwasser ca 2 Minuten kochen, Blätter beifügen und weitere 2 Minuten kochen, abseihen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln und Knoblauch klein schneiden und mit zerbröselten Chilischoten in Olivenöl kurz anbraten. Mangold zufügen und 3 Minuten darin unter Wenden dünsten und salzen.

Nach Belieben vor dem Servieren mit Parmesan bestreuen.

Fertig.

## GUTEN APPETIT

wünscht Gemüsehof Lehmann