



Albertos Mangold

als Beilage oder als Salat verwendbar

Den unteren Teil der Stauden abschneiden. Mangold gründlich waschen, den weißen Strunk am Ansatz der grünen Blätter abschneiden und in Stücke von circa 1 cm Breite schneiden.

Die Blätter ebenfalls sehr grob schneiden. In kochendem Salzwasser erst die weißen Strunkstücke circa 3 Minuten kochen, dann die grüne Blätter dazu geben und weitere 3 Minuten garen.

Mangold abgießen und sehr kalt abspülen. Mit Krepppapier trocken tupfen.

In einer Pfanne Olivenöl, in feine Scheiben geschnittenen Knoblauch und Peperoncino erwärmen und anschließend den Mangold kräftig 3 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer gut würzen. Vom Herd nehmen und lauwarm werden lassen. Vor dem servieren großzügig Olivenöl dazugeben (wer will, kann auch gebratene, grob geschnittene Zwiebeln unterrühren).

Als Beilage zu Fleisch oder so mit geröstetem Ciabatta- oder Baguettebrot servieren. In manche Regionen Italiens wird auch geriebener Parmesan daraufgegeben.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.
Schwierigkeitsgrad: simpel
Kalorien p. P.: keine Angabe



Zutaten für 2 Portionen:

1 ½	Mangold - Stauden
2 ½ Zehe/n	Knoblauch
½	Peperoncini (Chilieschote rot)
	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
evtl.	Zwiebel(n)
evtl.	Parmesan

Verfasser: caralb