

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Mangold-Tomaten-Gemüse

Zutaten: 4 cl Olivenöl, 240 g Mangoldstiele in Streifen, 340 g Mangoldblätter in Streifen geschnitten, 4 Zehen Knoblauch, 160 g Zwiebelwürfelchen, 6 Blätter frischer Salbei in Streifen, 4 cl Pernod (optional), 300 ml Gemüsebrühe, 400 ml Tomatenmus, Tomatenwürfel von einer Tomate (enthütet)

Zubereitung: Salz, Pfeffer Olivenöl in flachem Topf erhitzen. Gehackten Knoblauch und Zwiebelwürfelchen glasig schwitzen, Salbei zugeben und kurz mit anschwitzen.

Mangoldstiele zugeben, 3-4 Minuten leicht braten lassen, sollte nicht bräunen.

Mangoldblätter zugeben und mit anbraten bis sie beginnen zusammenzufallen, mit Pernod ablöschen, Gemüsebrühe und Tomatenmus zugeben, erhitzen und circa 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Tomatenwürfel zugeben und nochmals 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit wünscht ihr **Gemüsebringt's**-Team
www.gemuese-bringts.com