

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Mangold Rucola Gemüse

Zutaten:

300g Mangold	150ml Brühe
1 Rote Bete	100ml Sahne
200g Rucola	1El Olivenöl
4 Schalotten	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Rote Bete waschen, schälen, fein raspeln. Die Schalotten schälen und klein schneiden. Brühe, Rote Bete und 2 Schalotten 3 Minuten köcheln lassen. Pürieren mit der Sahne verrühren, salzen und pfeffern.

Mangoldblätter und Rucola waschen. Die restlichen Schalotten im Öl glasig braten. Die Mangoldblätter in Streifen schneiden und mit dem Rucola dazugeben und 4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf der Rote Bete Sauce servieren.

Tip:

Die Mangoldstiele können z.B. gedünstet mit Butterbröseln und holländischer Sauce als „falscher Spargel“ angerichtet werden.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)