

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

gefüllter Mangold

Zutaten: 8 Blatt Mangold (groß)
4 Scheiben würziger Käse
1/2 Banane
2 Teel. Tomatenmark
2 Eßl. Butter oder Öl
500 g Tomaten
2 Teel Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Jeweils zwei große Mangoldblätter übereinanderlegen. Darauf wird eine Scheibe Käse gelegt und mit Tomatenmark bestrichen.

Ein Stück Banane darauf legen und die Blätter nun vorsichtig zusammenrollen. Mit einem Zahnstocher fixieren. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Wickel darin andünsten. (nicht zu heiß werden lassen)

Die gewürfelten Tomaten und die Gemüsebrühe zugeben und 10 Minuten garen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Die Mangoldstiele können z.B. in Rezept "Mangold gegrillt " verwendet werden.

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

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

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

gefüllter Mangold

Zutaten: 8 Blatt Mangold (groß)
4 Scheiben würziger Käse
1/2 Banane
2 Teel. Tomatenmark
2 Eßl. Butter oder Öl
500 g Tomaten
2 Teel Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Jeweils zwei große Mangoldblätter übereinanderlegen. Darauf wird eine Scheibe Käse gelegt und mit Tomatenmark bestrichen.

Ein Stück Banane darauf legen und die Blätter nun vorsichtig zusammenrollen. Mit einem Zahnstocher fixieren. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Wickel darin andünsten. (nicht zu heiß werden lassen)

Die gewürfelten Tomaten und die Gemüsebrühe zugeben und 10 Minuten garen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Die Mangoldstiele können z.B. in Rezept "Mangold gegrillt" verwendet werden.

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

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