

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Mangold in Sahnesauce

Zutaten: 500 g Mangold, 1/8 l heiße Gemüsebrühe, 1 TL Weizen-vollkornmehl, 1 EL Ananassaft, Salz und Pfeffer, Muskat, 1 EL Mandelmus, etwas Zitronensaft, Schuss Sahne

Zubereitung: Den Mangold feinstreifig schneiden, in die heiße Gemüsebrühe geben und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten dünsten.

Das Mehl mit dem Ananassaft anrühren. Das Gemüse damit binden.

Den Mangold mit Salz, Muskat, Zitrone und dem Mandelmus abschmecken. Die Sahne unterrühren.

Im offenen Topf bei schwacher Hitze noch etwas Flüssigkeit verdampfen lassen.

Schmeckt gut zu Kartoffelpüree oder auf Spaghetti.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team
www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)