

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Mangold mit Zwiebelkartoffeln

Zutaten		Zubereitung
650	g Kartoffeln und	schälen und achteln, vierteln. Das Gemüse in eine feuerfeste Form füllen Gewürze mischen und darüberstreuen. Die mit Öl beträufelten Oliven zufügen und bei 220 ° ca 30 Min backen.
3	Zwiebeln	
2	Knoblauchzehen	
1/2	Tl Rosmarin	
1/2	Tl Thymian	
	Kräutersalz	
	gem schw. Pfeffer	
2	Eßl Olivenöl	
50	g schwarze Oliven	
400	g Mangold	
200	g Möhre	grob würfeln, Möhren ebenso. In etwas
100	ml Gemüsebrühe	Olivenöl an dünsten, dann das
2	Eßl Tomatenmark	Mangoldgrün zu fügen. Die
1/2	Tl Oregano	Gemüsebrühe an gießen und das Gemüse
	Salz,Pfeffer	einige Minuten dünsten. Tomatenmark
150	g saure Sahne	und die Gewürze zufügen .
	Zitronenmelisse	Den Mangold von der Kochstelle nehmen und die saure Sahne unterheben. Mit feingehackter Zitronenmelisse bestreuen

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

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