

Sommer-Rezept aus dem Gemeinschaftsgarten Mattenbach

Mangold auf Rahmsauce

(2 Personen)

ein Fest für Gaumen,

Nase und Augen



- ❖ *ca. 15 grosse Mangoldblätter waschen und schneiden*
- ❖ *in Bratpfanne auf Bio-Olivenöl kleingehackte Zwiebel anbraten*
- ❖ *darin den Mangold ca. 15 Minuten auf mittlerer Hitze anbraten*
- ❖ *Mangold noch ca. 5 Minuten mit 4 Esslöffeln Bio Crème fraîche ablöschen*
- ❖ *mit Salz, Pfeffer und ev. 1 Esslöffel Kümmel verfeinern*
- ❖ *dazu Salzhärdöpfel (Salzkartoffeln) servieren*

En guete! Ein Glas Weisswein passt vorzüglich dazu!