



500 g Süßkartoffeln
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
½ TL getrockneter Rosmarin
½ TL getrockneter Thymian
Kräutersalz
frisch gemahlener Pfeffer
2 EL kaltgepresstes Olivenöl
50 g schwarze Oliven
400 g Mangold
1 kleine Möhre
1 Stück Knollensellerie (50 g)
50 ml Gemüsebrühe
2 Tomaten
½ TL getrockneter Oregano
150 g saure Sahne

Rezept für KW 17-50

Mangold mit Süßkartoffeln

Die Süßkartoffeln waschen und achteln. 2 Zwiebeln und den Knoblauch schälen, Zwiebeln achteln, Knoblauch vierteln. Rosmarin, Thymian, ½ TL Salz und etwas Pfeffer vermischen. Das Gemüse damit würzen, mit 1 EL Öl beträufeln und in eine feuerfeste Form geben. Die schwarzen Oliven zufügen und alles bei 220° (Umluft 200°) im Ofen 30 Min. backen.

Inzwischen den Mangold waschen und putzen. Die Stiele abschneiden und groß würfeln, die Blätter in feine Streifen schneiden. Möhre, Knollensellerie und die übrige Zwiebel putzen und in 1 cm x 1 cm kleine Würfel schneiden. Das restliche Olivenöl erhitzen, die Gemüsegewürfel und die Mangoldstiele darin anschwitzen. Die Brühe angießen und das Gemüse darin 5 bis 7 Min. bissfest dünsten.

Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien, groß würfeln und mit dem Oregano vermischen. Mangoldblätter und Tomatenwürfel zur Gemüsemischung geben und 3 Min. mit dünsten.

Mangoldgemüse mit Salz würzen, die saure Sahne unterziehen, dann aber nicht mehr kochen lassen. Die Zwiebelkartoffeln mit dem Mangold servieren