



1 Staupe Mangold
Meersalz
1 EL getr. Petersilie (o. frisch)
2 Knoblauchzehen
2 milde, eingelegte Peperoni
3 EL Olivenöl
ca. 600 g Tomaten
Kräutersalz

Rezept für KW 17-09

Mangold-Tomaten- Gemüse

Den Mangold waschen und putzen. Die Blätter von den Stielen abtrennen und grob hacken, Stiele in Stücke schneiden. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Stiele darin 2 Min. blanchieren, dann die Blätter hinzufügen und alles weitere 3 Min. kochen lassen. Den Mangold kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und mit den Peperoni sehr fein hacken. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Petersilie, Knoblauch und Peperoni darin unter Rühren andünsten. Die gewaschenen Tomaten achteln, Mangold dazugeben und unter Rühren erhitzen. Mit Kräutersalz abschmecken und servieren.