



500 g Kartoffeln (gekocht vom Vortag)
50 g getr. Tomaten in Öl
1 Zwiebel
250 g Möhren
800 g Mangold
3 EL Rapsöl
150 ml Gemüsebrühe
200 g Schmand
Meersalz
Pfeffer

Rezept für KW 18-4

Mangold-Möhren-Pfanne

Die gekochten Kartoffeln vierteln. Die Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, das Öl dabei auffangen. Die Zwiebeln pellen und würfeln. Möhren putzen, schälen und schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mangold putzen. Die Mangoldstiele keilförmig aus den Blättern schneiden. Die Blätter quer in breite Streifen schneiden, die Tomaten würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel, Möhrenscheiben und Mangoldstiele darin unter Wenden 2 Minuten dünsten. Gemüsebrühe zugeben und das Gemüse zugedeckt bei kleiner Hitze weitere 5 Minuten dünsten. Das aufgefangene Tomatenöl mit dem restlichen Öl mischen, so dass insgesamt 3 EL entstehen. Die Ölmischung in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelviertel bei mittlerer Hitze darin hellbraun braten. Mangoldblätter unter die Möhren heben und zugedeckt 5 Minuten dünsten. Den Schmand unterheben und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Tomatenwürfel unter die Kartoffeln heben, kurz erhitzen und mit wenig Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln mit dem Mangold-Möhrengemüse servieren.