

Mangold-Möhren-Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

800 g	Mangold
400 g	Möhren
2 EL	Butter
1 Prise	Zucker
2 St.	Schalotten fein gewürfelt
2 St.	Knoblauchzehen
200 g	Crème Fraîche
½ St.	Zitronen, Saft und Schale davon

Zubereitung:

Mangold waschen. Blätter von den Stielen abtrennen und in 1 cm breite Streifen schneiden, die Stiele in feine Streifen schneiden. Möhren putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Butter in der Pfanne erhitzen. Schalotten, Möhren und Mangoldstiele darin unter Wenden bei starker Hitze 5 Minuten dünsten. Knoblauch dazu pressen, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mangoldblätter dazugeben und das Ganze zugedeckt noch 5 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Crème Fraîche einrühren und 3 Minuten bei mittlerer Hitze leicht sämig einkochen lassen. Das Gemüse mit 1-2 EL Zitronensaft und der Zitronenschale abschmecken und heiß servieren.

GUTEN APPETIT!