



# Rezepte!

## Vorschläge für Euer Gemüse Mangold

### **Mangold-Pfanne mit Hack und Tomaten**

Eine ganze Mahlzeit in einer Pfanne – und dazu noch lecker... was wollen wir mehr? 😊

**Zutaten:** 8-10 Stängel Mangold, 1 mittelgroße Zwiebel, 250 g Tofuhack (oder Euer Lieblings-Hack), 1 große Knobi-Zehe, 2-3 große Tomaten, 1 EL Tomatenmark, 1 Schuss dunkler Balsamico-Essig, frischer Thymian, Rosmarin, Basilikum, Olivenöl, evtl. einige EL Wasser/Brühe. Ggf. (vegane) Creme fraiche, Chili, Salz und Pfeffer.

**Zubereitung:** Mangold waschen, Blätter von den Stielen trennen/abschneiden. Stängel in ca. 1,5cm breite Stücke schneiden, Blätter grob hacken, beides beiseite stellen. Zwiebel und Knobi fein hacken. Tomaten (ggf. gehäutet) in Stücke schneiden, Kräuter hacken. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knobi anschwitzen, Tofuhack und Mangoldstängel dazu geben und unter Rühren anbraten. Tomatenmark und Balsamico dazu geben und mitrösten. Tomatenstücke und Kräuter dazu geben, auf niedrige Stufe stellen und ca. 7-10 Minuten mit Deckel köcheln lassen. Ggf. Wasser/Brühe dazu geben. Wenn der Mangold bissfest ist, Mangoldblätter einrühren, zwei Minuten mitköcheln lassen - Wer mag, rührt Creme fraiche ein. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

