



# Rezepte!

## Vorschläge für Euer Gemüse Mangold

### Mangold mit Tahinidip und Pinienkernen

Eine köstliche Kombination!

#### Zutaten:

400 g Mangold, 1 Zehe Knoblauch, 2 EL Butter, 60 ml Weißwein (alternativ: Brühe mit etwas Weißweinessig), 2 EL Olivenöl, 1 Handvoll Pinienkerne  
Für die Sauce: 50 g helles Tahini, Zitronensaft, 50 g gr. Joghurt, 1 Zehe Knoblauch, Salz

#### Zubereitung:

Mangold putzen, klein schneiden und in Salzwasser für 3 Minuten blanchieren -am besten erst die Stiele, die Blätter nach 1 Minute dazu geben. Danach abschrecken und etwas auspressen.

Für die Sauce: Tahin mit Joghurt, Zitronensaft, gehacktem Knoblauch und Salz glatt rühren.

In einer großen Pfanne 1 EL Butter zerlassen und darin die Pinienkerne goldbraun anrösten bis sie goldbraun sind. Beiseite stellen.

Dann den fein geschnittenen Knoblauch kurz in der Butter andünsten, mit Weißwein (alternativ: Brühe mit etwas Essig) ablöschen und ein wenig reduzieren lassen.



Mangold zusammen mit dem zweiten Esslöffel Butter für 2 Minuten in dem Sud dünsten, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Zum Schluss den Mangold mit der Tahini-Joghurt-Sauce anrichten und die Pinienkerne darüber geben.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

