

## Mangold-Tomaten-Champignonpfanne

Ca. 800 g Mangoldstauden – 500g Tomaten – 300g Champignons – 40g Parmesan – 2 Zwiebeln - 2 Knoblauchzehen - Salz – Pfeffer – 2 TL Instant-Gemüsebrühe - 4 Essl. Olivenöl

Mangold putzen und waschen. Blätter von den Stielen abtrennen und in kleinere Stücke zupfen. Stiele in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten und Champignons waschen bzw. putzen, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.

In einer großen Pfanne (Topf) Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig braten. Mangoldstiele und Champignons zugeben, unter Wenden 5-8 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe würzen, dann Mangoldblätter nach und nach zugeben und zusammenfallen lassen. Die Tomaten daruntermischen und kurz erhitzen.

Das Gericht zum Schluss nochmals abschmecken und mit frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Dazu schmecken Vollkornreis, Hirse oder auch Kartoffeln  
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

Guten Appetit!



## Mangold-Tomaten-Champignonpfanne

Ca. 800 g Mangoldstauden – 500g Tomaten – 300g Champignons – 40g Parmesan – 2 Zwiebeln - 2 Knoblauchzehen - Salz – Pfeffer – 2 TL Instant-Gemüsebrühe - 4 Essl. Olivenöl

Mangold putzen und waschen. Blätter von den Stielen abtrennen und in kleinere Stücke zupfen. Stiele in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten und Champignons waschen bzw. putzen, Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.

In einer großen Pfanne (Topf) Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig braten. Mangoldstiele und Champignons zugeben, unter Wenden 5-8 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe würzen, dann Mangoldblätter nach und nach zugeben und zusammenfallen lassen. Die Tomaten daruntermischen und kurz erhitzen.

Das Gericht zum Schluss nochmals abschmecken und mit frisch geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Dazu schmecken Vollkornreis, Hirse oder auch Kartoffeln  
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

Guten Appetit!

