

Kappes & Bananen



Rezepte für jeden Geschmack

Mangold in Sahnesauce (4 Pers.):

1 kg Mangold
¼ l Gemüsebrühe
2 TL Vollkornmehl
2 EL Wasser
Salz
Muskat
2 EL Mandelmus
Saft einer ¼ Zitrone
1/8 l süße Sahne

Zubereitung:

Den Mangold waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Gemüsebrühe erhitzen und den Mangold ca. 10 Minuten darin garen. Das Vollkornmehl mit dem Wasser anrühren und das Gemüse damit binden. Mit Salz und Muskat würzen und mit dem Mandelmus und dem Zitronensaft abschmecken. Zum Schluß die Sahne unter das Gemüse rühren.

Zum Kürbisgemüse passen sehr gut Kurzgebratenes und Petersilienkartoffeln!