

Kappes & Bananen



Rezepte für jeden Geschmack

Mangold mit Reis (4 Pers.):

300g Vollkornreis im Kochbeutel
800ml Rinderfond
1 Bund Frühlingszwiebeln
400g Mangold
3 EL Butter
1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Vollkornreis nach Packungsanweisung in 750ml Rinderfond ca. 20 Minuten kochen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Mangold putzen und waschen. Die weißen Stiele in Streifen schneiden, die Blätter in grobe Streifen schneiden. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Die Mangoldstiele dazugeben und ca. 4 Minuten mitdünsten. Die Mangoldblätter dazugeben. Das Gemüse mit dem restlichen Rinderfond angießen und ca. 6 Minuten köcheln lassen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. Den Reis abgießen und abschrecken. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und den Reis anbraten. Das Gemüse zum Reis in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles kurz erwärmen. Vor dem Anrichten die Petersilie unterheben.