Unser Rezept

DER WOCHE

MANGOLD-ZUCCHINI-PFANNE

SCHNELLE BEILAGE

ZUTATEN

1 Bund Mangold

1 – 2 Zucchini

2 Frühlingszwiebeln

3 cm Ingwerknolle

4 EL Sesamöl

75 ml Gemüsebrühe

1 TL Kurkuma

2 – 3 EL Sojasauce

Optional:
Frische Kräuter der Saison

ZUBEREITUNG

Den Mangold putzen, waschen und getrennt Stiele und Blätter in dünne Streifen schneiden. Die Zucchini und die Frühlingszwiebeln klein schneiden. Den Ingwer schälen und raspeln.

Das Sesamöl in einem Wok erhitzen und die Mangoldstiele, Zucchinistücke, Frühlingszwiebeln und geriebenen Ingwer darin kurz anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen und unter Rühren schmoren, bis die Flüssigkeit verkocht ist.

Die Mangoldblätter und das Kurkuma hinzufügen und unter Rühren 2-3 Minuten braten. Mit Sojasauce abschmecken. Zuletzt optional mit Kräuter der Saison verfeinern.

Das Mangold-Zucchinigemüse auf Tellern anrichten.

Gut kombinierbar mit Backkartoffeln, Reis, Pasta oder frisch gebackenem Brot.

Fertig.

WEIERHÖFER
Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de