— UNSER REZEPT DER WOCHE —

Bunter Mangold mit Hack

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

800 g bunter Mangold
8 EL Öl
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
500 g Rinderhack
400 g Kirschtomaten
1 Zweig Rosmarin
½ Bund Petersilie
Salz und Pfeffer
1 Schuss Sojasauce

ZUBEREITUNG

Die Stiele des Mangolds keilförmig herausschneiden und in 2 cm große Stücke schneiden.
In kochendem Salzwasser bissfest kochen, herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
Die Blätter ebenfalls kochen, aber nur 1 bis 2 Minuten, dass sie eben zusammenfallen. Blätter abschrecken, abtropfen lassen und etwas kleiner schneiden.
Zwiebeln würfeln, Knoblauch hacken und in 4 EL Öl einige Minuten goldbraun braten, dann herausnehmen.
Hackfleisch im restlichen Öl goldbraun braten.
Salz, Rosmarin, Zwiebeln, Knoblauch und geviertelte Kirschtomaten zufügen und unter Rühren einige Minuten köcheln lassen. Eventuell etwas Wasser hinzugeben.
Petersilie hacken und mit dem Mangold zur Fleischmischung geben.
Kurz köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Sojasauce nachwürzen.
Dazu passt Reis.

Guten Appetit!

Bioland
DE-ÖKO-006

Marienhof ESPERDE