

# Mangoldsalat nach Frau Becker

## Zutaten:

500 g Mangold  
30 g Sultaninen  
30 g Pinienkerne  
1 kleine rote Zwiebel  
1 kleine Knoblauchzehe  
etwas Walnussöl  
Meersalz

Wenn auch Ihr  
Tolle Rezeptideen  
habt die wir  
weiter geben sollen,  
dann schreibt sie uns  
gerne per mail.

## Zubereitung:

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne  
Öl leicht rösten und  
anschließend zur Seite stellen.

Den Mangold waschen und  
zerkleinern: Die Stiele sollten in  
kleine Stücke geschnitten werden,  
während die Blätter ruhig etwas  
größer bleiben können.

Die Zwiebel und den Knoblauch in  
kleine Würfel schneiden und mit  
den Mangoldstielen in der Pfanne  
mit etwas Öl ein paar Minuten  
andünsten.

Die Blätter und die Sultaninen  
dazugeben und mit Deckel bei  
mittlerer Temperatur 5-10 Minuten  
garen.

Zum Schluss werden die  
Pinienkerne hinzugegeben und alles  
mit Meersalz abgeschmeckt.

Guten Appetit!

Obsthof Großmonra



Steffen Schneider | Kirchstr. 28 | 99625 Köllda OT Großmonra  
Telefon: 015755179088 | E-mail: [info@obsthof-grossmonra.de](mailto:info@obsthof-grossmonra.de)