

Gehacktespfanne mit Mangold

für 2 Personen

Zutaten:

200 g Gehacktes

1 größere Zwiebel

1 Handvoll Tomaten

1 Bund Mangold oder die Blätter der bunten Beete

Salz

Kräuter nach belieben

etwas flüssiger Honig

Öl zum anbraten

Zubereitung:

Den Mangold oder die Beeteblätter waschen und gut abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit Öl glasig anbraten. Nun das Gehacktes hinzugeben und gut durchbraten.

Die Stiele und Blätter beim Mangold trennen, die Blätter beiseite legen. Nun die Stiele in 1 cm dicke Scheiben schneiden und in die Pfanne geben.

Kurz mit braten lassen. Salz und Kräuter hinzugeben und die klein geschnittenen Tomaten hinzugeben. Nun einen halben Teelöffel flüssigen Honig in die Pfanne geben, (dann ist der Mangold nicht so stumpf auf den Zähnen) und die halbierten und klein geschnittenen Blätter in die Pfanne geben und einfallen lassen.

Dazu schmeckt Reis, Nudeln oder ganz klassisch Kartoffel.

Guten Appetit



Obsthof Großmonra

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