

# MANGOLD-GEMÜSE MIT MANDELN

## LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

vielen Dank, dass Sie sich für unsere Kochbox entschieden haben.

Wir verarbeiten saisonales Gemüse aus dem Knoblauchsland in verschiedensten Variationen.

Einen Großteil der Zutaten gibt's unter:  
[www.knoblauchsland-gemuese.de](http://www.knoblauchsland-gemuese.de)  
– dem Onlineshop für Erzeugnisse aus dem Nürnberger Knoblauchsland.

Wenn's geschmeckt hat,  
einfach vorbeischaun bei:  
[www.knoblauchsland-gemuese.de](http://www.knoblauchsland-gemuese.de)  
Wir würden uns riesig freuen!

Euer Knoblauchsland-Gemüse-Shop-Team



### ZUTATEN AUS DER KOCHBOX

1 Bund Mangold (ca. 400 g)  
1 rote Zwiebel  
optional 1 Chilischote

### AUS DEM VORRATSSCHRANK

4 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Mandelblättchen  
1 unbehandelte Zitrone,  
Saft und abgeriebene Schale  
1 1/2 EL Balsamico-Essig  
2 EL Rosinen  
3 EL gekochter Couscous, Fregola  
Sarda oder kleine Nudeln  
1 TL Honig  
etwas Salz und Pfeffer



### ZUBEREITUNG

Die Zwiebel halbieren, schälen und in feine Spalten schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und mit dem Messerrücken flachdrücken. Die Chilischote in feine Ringe schneiden.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebeln, den Knoblauch und die Chilischote mit einer Prise Salz bei milder Hitze anbraten.

Den Mangold waschen. Die Blätter von den Rispen schneiden und in feine Streifen schneiden. Die Stiele feinhacken.

Wenn die Zwiebeln ca. 5 Minuten in der Pfanne waren, die Mangold-Stiele zufügen. Weitere 5 Minuten mitbraten, dann die Blätter zufügen. Salzen und pfeffern.

Bei milder Hitze ca. 10 Minuten braten dann mit dem Balsamico und dem Zitronensaft ablöschen.

In eine Schale füllen und die Rosinen, die Zitronenschale, den Honig und den Couscous unterheben.

Mit Salz und Pfeffer und je nach Geschmack noch etwas Essig oder Honig abschmecken.

Die Mandeln in einer kleinen Pfanne goldbraun rösten und kurz vor dem Servieren über den Mangold geben.

**GUTEN APPETIT!**