

# Gemüse Mangold

600 gr. Mangold frisch  
1 Zwiebel gehackt  
2 Knoblauchzehen gehackt  
1 Fleischtomate frisch  
3 Riesenchampignons  
Olivenöl kalt gepresst  
2 St. Staudensellerie  
150 gr. Frischkäse  
Salz, Pfeffer, Chiliflocken rot

- 1). Mangold putzen indem man aus den Blättern den festen Strunk entfernt, alles waschen und die Strünke beiseite stellen. Staudensellerie klein schneiden und waschen Blätter klein schneiden und mit Staudensellerie, Zwiebel & Knoblauch in Olivenöl scharf andünsten, mit etwas Wasser ablöschen und würzen.
- 2) Fleischtomate überbrühen, abschrecken und die Schale abziehen. Die Champignons wie die Tomaten zerkleinern.
- 3) Beides zu dem Mangoldgemüse geben und den Frischkäse darin auflösen nochmals würzen
- 4) Die Strünke kann man als Extra - Gemüse zubereiten.
- 5) ein schönes Gemüse nur so -oder auch auf gerösteten Brotscheiben serviert mit z.B. graved Lachs