



Foto: Tina Ambrostitus

# Mangold - Kartoffelgemüse

## Zutaten (für 10 Personen)

- 3 kg Kartoffeln
- 15 Stängel Mangold
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 400 ml Traubensaft (ggf. Weißwein)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 250 g Sauerrahm oder Schmand, ggf. mit Kräutern
- 150 g Parmesankäse
- 750 g Tomaten
- Kräuter: Rosmarin, Thymian, Petersilie, Schnittlauch

## Variationen und Ergänzung

Anstelle von Mangold:

- Wirsing
- Chinakohl



Markthalle

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, (ggf. schälen) und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. (je kleiner desto schneller ist das Gericht fertig!)
2. Den Mangold waschen, die Blätter von den Stielen entfernen. Die Blätter „zusammenlegen“ und in dünne Streifen schneiden, die Stiele schräg in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.
3. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch klein hacken, die Tomaten grob würfeln, den Parmesan reiben, die Kräuter hacken.
4. In einem Topf Öl erhitzen, die Kartoffeln zugeben und liegen lassen, bis sie schön braun sind. Umrühren, in der Mitte etwas Platz schaffen und da die Zwiebeln glasig anbraten (ggf. etwas Öl zugeben).
5. Den Mangold zugeben, alles vermengen, den Knoblauch ebenfalls in der Mitte etwas anbraten (nicht braun werden lassen!).
6. Mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen, den Weißwein zu ca. 2/3 einkochen lassen, dann Wasser oder Brühe zugeben bis alles knapp bedeckt ist. Aufkochen, dann die Tomaten und Kräuter wie Rosmarin oder Thymian zugeben.
7. Alles so lange leise köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind, aber noch Biss haben.
8. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie zugeben. Auf dem Teller mit einem Löffel Sauerrahm und Schmand anrichten.

<https://meinbdp.de/display/bula22/Rezepte>