

## Mangold Romana

### Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Mangold – 1 Zwiebel – 2 Knoblauchzehen – 3 EL Olivenöl – 3 EL Rosinen – 50 g Mandelstifte – 100 ml trockener Weißwein oder Apfelsaft – Salz – Pfeffer

### Zubereitung:

- Mangold putzen und waschen. Stiele und Blätter in Streifen schneiden
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln
- Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Mandeln darin anbraten
- Mangold und Rosinen zugeben und kurz mitbraten, dann mit Weißwein oder Saft ablöschen
- Bei schwacher Hitze mit Deckel etwa 10 Minuten dünsten bis der Mangold gar ist
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Dazu passt ein Kartoffelgratin

*Wir wünschen guten Appetit!*

