

Mangoldgemüse in Sahnesauce

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Mangold – 300 ml Gemüsebrühe – 200 ml Sahne – 2 TL Mehl – Salz – Pfeffer – Muskat

Zubereitung:

- Mangold waschen und die Blätter von den Stielen trennen
 - Blätter und Stiele getrennt voneinander klein schneiden und waschen
 - Gemüsebrühe zum Kochen bringen und zuerst die Stiele darin ca. 10 Minuten vorgaren
 - Die Mangoldblätter zugeben und weiter kochen bis alles gar ist
 - Die Sahne zugeben und aufkochen lassen
 - Mehl mit kaltem Wasser verrühren und zu der Sauce geben. Unter Rühren aufkochen lassen
 - Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken
- Dazu passen Nudeln oder Kartoffeln mit Röhrei

Wir wünschen guten Appetit!

