

Mangold Kohlrabi Gemüse mit Lachs



Zutaten:

- 1 Bund Mangold
- 1 großes Stück Kohlrabi
- 1 EL Öl
- 3 cm Ingwer
- 1 - 2Prisen Salz
- 2 Prisen Zitronengras-Pulver
- 4 EL Ziegenfrischkäse oder Kokosmilch

Zubereitung:

1. Mangold gut putzen, in Streifen schneiden und waschen. Nun am besten trockenschleudern. Kohlrabi auch putzen, schälen und in ca. 1,5 cm große Stücke würfeln.
2. Den Mangold mit 4 EL Salzwasser für 3 Minuten dünsten. Er soll noch knackig sein. Im Topf beiseite stellen. Wasser behalten.
3. Ingwer schälen und fein hacken oder reiben.
4. Mangold und Ingwer zusammen für 1 – 2 Minuten in Öl anbraten. Kohlrabi-Würfel dazu, Gewürze dazu und gut durchrühren. Ziegenfrischkäse und Sahne dazu, vermischen und warten bis der Ziegenkäse geschmolzen ist. Abschmecken.
5. Parallel dazu den Lachs anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Star der Woche: Mangold

★ macht lange satt, hat wenig aber Kalorien

★ immunstärkende Wirkung

★ reich an Vitamin E und K

<https://bit.ly/2BvLGeU>

Neu im Sortiment:

↳ Verschiedene Beeren

↳ Aprikosen

KW 26

80995 München



☎ 089 14347312

Hofverkauf

Mo. + Do.: 14:00 – 17:00

Sa.: 9:00 – 12:00

Bildquelle: <https://bit.ly/3fkGYj>

Rezeptquelle: <https://bit.ly/2YZehkY>