

Nah&Frisch

Professional

## Mangoldgemüse mediterrane Art

Hauptspeise

Fischgerichte

### Zubereitung

Den Mangold putzen und waschen. Stiele und Blätter trennen und getrennt in feine Streifen schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch und Sardellen kurz andünsten und anschließend die Mangoldstiele ebenfalls darin andünsten. Dann den Wein zugießen. Die Mangoldstiele fünf Minuten kochen, mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Dann erst die Mangoldblätter unterziehen und zwei Minuten mitgaren. Mit frischem Weißbrot servieren.



### Zutaten

1 Stk. Mangold

3 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen in Scheiben

3 Sardellenfilets in Öl

50 ml Weißwein

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Zitronensaft