



Mangold mit Berglinsen

Zutaten:

400 g Berglinsen | 1l Gemüsebrühe | 1 kg Mangold
2 große Zwiebeln | 5 reife Tomaten | Salz
Olivenöl, ein Schuß Sojasauce

Zubereitung:

Die Berglinsen waschen und mit 1 l Gemüsebrühe ca. 50 Min. köcheln. Den Mangold in Streifen schneiden und waschen. Die Zwiebeln in reichlich Olivenöl anbraten, den Mangold hinzufügen und mit Deckel schließen, damit das Gemüse in seinem eigenen Saft dünstet. Die Tomaten kleinschneiden und dazu geben.

Sobald die Linsen gar sind, alles miteinander mischen. Mit Salz und Sojasauce abschmecken und noch kurz zusammen köcheln.

Dazu paßt sehr gut Reis.

E pronto! Bon Appetito!



Bio-Gärtnerei Quecke