



## Mangoldspinat

Für 4 Personen

1 kg Mangold

1 Zwiebel

40 g Butter

Salz, Pfeffer

Muskat

Die Mangoldblätter gründlich waschen (Stiele und Blätter verwenden), tropfnass in einem hohen Topf in wenig kochendem Wasser erhitzen und zusammenfallen lassen.

Mit einem scharfen Messer klein schneiden (oder pürieren).

Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in der Butter glasig werden lassen.

Mangold zugeben, 5 Min. dünsten und weitere 5 - 10 Min. in der Nachwärme fertigkochen.

Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken.

**Tipp:** Als Kindergericht lecker zu Kartoffelbrei!



### Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt [www.landservice.de](http://www.landservice.de).

Echt. Näher. Dran!

