



hr1-DOLCE VITA

## Aus der Küche von Kloster Seligenstadt\* **Lauch und Mangold-Gemüse**

### **ZUTATEN** für 4 Personen

- 500g Mangold
- 500g Lauch
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- Basilikum
- 125ml Schlagsahne

### **ZUBEREITUNG**

Den Mangold putzen, die harten Stängelteile entfernen, danach waschen und die Blätter kurz blanchieren. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Den Lauch putzen, in zweifingerbreite Scheiben schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel häuten und in Würfel schneiden.

Die Zwiebelwürfel in der zerlassenen Butter glasig dünsten, die zerdrückte Knoblauchzehe und das Gemüse einrühren.

Im zugedeckten Topf etwa 10 Minuten im eigenen Saft schmoren. Salzen, pfeffern, mit Basilikum würzen. Mit der Sahne verrühren, kurz durchkochen und anrichten.

**Tipp: Die Mangoldstiele können für ein anderes Gericht verwendet werden.**

*\* abgewandelt aus: Jüßen H. Fahrenkamp: Wie man ein deutsches Mannsbild bey Kräften hält, München 1999, Seite 105.*