



Restaurant

Natur erleben & genießen

Kölner Straße 6 · 53489 Sinzig

info@vieux-sinzig.com · www.vieux-sinzig.com

Mangold mit Stevia

Für 4 Personen:

| | |
|-------|-------------------------------|
| 200 g | Mangoldstiele |
| 50 ml | Weißwein |
| 10 ml | Weinessig |
| 25 ml | Olivenöl |
| 1 TL | Meersalz |
| 1 TL | Korianderkörner |
| 1 TL | Tomatenmark weißer Pfeffer |
| 1 TL | Honig |
| 5 g | Stevia |
| 100 g | Tomaten, gewürfelt |
| 25 g | Zwiebeln, gewürfelt |

- Den Mangold nach und nach im gesalzenen Wein-Essig-Öl-Sud 3 Minuten kochen.
- Alle Zutaten in den Garsud geben und zur Hälfte einkochen. Den Mangold kurz dazu geben und abschmecken.
- Tipp: schmeckt gut zu Gebrilltem und als Vorspeise.