

## Kosta

Blattgemüse und Lauch  
Rezept für 4 Personen

### Zutaten:

- 600 g Schnittmangold
- Salz
- 1-2 Lauchstangen (200 g)
- 2 rote Peperoncini
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Butter
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL frischer Ingwer
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Muskatnuss, gerieben



### Zubereitung:

Mangold in breite Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser einige Sekunden blanchieren, kalt abschrecken, abtropfen. Lauch in kleine Quadrate schneiden. Peperoncini halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Oel und Butter in einer Bratpfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Peperoncini andünsten. Lauch dazugeben und mitdünsten, bis er zusammenfällt. Mangold darunter mischen, heiss werden lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

### Tipp:

Anstelle von Schnittmangold kann auch Spinat oder Stielmangold (Krautstiel) verwendet werden.