

Mangoldpfanne

Zutaten für 2 -3 Portionen:

- ✂ ▶ **ca. 7 Stiele gelber Mangold**
- ✂ ▶ **1 Möhre**
- ✂ ▶ **1 kleine Zucchini**
- ✂ ▶ **½ Fenchel**
- ✂ ▶ **1 Zwiebel**
- ✂ ▶ **1 handvoll Zuckerschoten**
- ✂ ▶ **Salz & Pfeffer**
- ✂ ▶ **etwas Thymian & Oregano**
- ✂ ▶ **100 g rote Linsennudeln**
- ✂ ▶ **evtl. etwas Schafskäse**

Zubereitungszeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2-3



Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanleitung kochen.

Mangold waschen, Stiele in kleine Stücke schneiden & separat legen. Blätter in feine Streifen schneiden.

Zucchini waschen, würfeln – salzen & ca. 5 Min. „weinen lassen“, danach mit Küchencrêpe abtupfen.

Fenchel waschen & in feine Streifen schneiden. Zwiebel in Stücke schneiden. Zuckerschoten abbrausen, Möhre schälen – in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel anrösten, Zucchini zufügen, Stiele vom Mangold, Fenchel, Möhre & Zuckerschoten mit anbraten, etwas andünsten lassen, dann erst die Mangoldblätter zugeben & noch kurz mitdünsten.

Alles auf Teller anrichten & schon kann gegessen werden. Evtl. etwas Schafskäse obenauf bröseln. Ich hatte noch ein paar grobe Bratwürste, die ich mit angebraten dazugeben habe.