

# Mangold-Gemüse

Für zwei Personen:

6 Mangold-Blätter	1 Zwiebel	2 festk. Kartoffeln
30 g Butter	100 ml Gemüsebrühe	60 ml Sekt-Reduktion
100 ml Schmand	2 TL Vanille-Zucker	Salz, Pfeffer

Die Mangold-Blätter waschen und trocknen, die Stiele herausschneiden und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Den grünen Rest in Streifen schneiden. Die Zwiebel würfeln. Die Kartoffeln schälen und würfeln.

Die Zwiebeln, die Kartoffel-Würfel und die gewürfelten Mangold-Stiele in der Butter anbraten; den Vanille-Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Nun mit der Brühe, der Sekt-Reduktion ablöschen und ca. 15 min. köcheln. Danach das Mangold-Grün, den Schmand unterrühren und weitere 10 min. einköcheln; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Bemerkungen:**

**1.** Vanille-Schoten kauft man im Online-Shop und friert sie zur Aufbewahrung ein. Wenn man ausgekrazte Vanille-Schoten hat, legt man sie mit Zucker in ein gut schließendes Glas. Die wasser-anziehende Wirkung des Zuckers führt dazu, dass die Flüssigkeit aus den Schoten heraustritt und den Zucker aromatisiert.

**2.** Die Sekt-Reduktion sollte man selbst herstellen. Dazu reduziere man einen Liter Sekt mittels Kochen auf ca. 1/4 Liter. Der Säure-Gehalt von Sekt ist meist größer als der von Wein; daher hat Sekt-Reduktion beim Kochen eine bessere Wirkung; mit kleinen Mengen kann man besser abschmecken.

NN am 25.02.2017