

Gedämpfter Mangold

500 g Mangold

verlesen, waschen, die Blätter in grobe Streifen, die Stiele in Stücke schneiden

1 Stengel

Liebstöckel

1–2 Stengel Majoran

2–4 Stengel Bohnenkraut

die Kräuter abspülen, trockentupfen, fein hacken

3 Knoblauchzehen

abziehen, würfeln

4 Eßl. Speiseöl

in einem Kochtopf erhitzen, den Mangold, die gehackten Kräuter, die Knoblauchwürfel hinzufügen, zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 30 Minuten gar dünsten lassen, mit würzen

Salz, Pfeffer

1 Becher (200 g)

Schmand

verrühren, kurz vor dem Servieren über das Gemüse geben.