

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

abziehen, würfeln

in einem Kochtopf erhitzen, den Mangold, die gehackten Kräuter, die Knoblauchwürfel hinzufügen, zugeschlagen 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.