Mangold mit Olivenöl

Zeytinyağlı Pazı

500 g Mangold
1 ½ Teeglas Olivenöl
1 große Zwiebel
1 EL Tomatenmark
1 Kaffeelöffel Paprikamark
1 ½ Kaffeelöffel Salz
1 Würfelzucker
1 Glas warmes Wasser

Auf mittlerer Hitze in einem Topf Olivenöl erhitzen und grob zugeschnittene Zwiebel hinzugeben.
Wenn die Zwiebel angedünstet sind dann Salz, Tomaten- und Paprikamark hinzugeben.
Nachdem das Tomatenmark 5 Minuten angebraten wurde auf den Stiel der gut ausgewaschenen und abgetropften Mangold.
Nachdem Stiele 10 Minuten gedünstet wurden die klein geschnittenen Mangold hinzugeben und 5 Minuten unter umrühren dünsten.
Dazu ein Würfelzucker und ein Glas warmes Wasser geben und mit geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln lassen und dann vom Herd nehmen.
Lauwarm oder kalt servieren.

Tipp: In Speisen mit Oliven Öl entweder wenig Mark oder am besten gar kein Mark hinzugeben. Bei diesem Rezept wurde mehr Mark verwendet als normaler weise.