



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mutevazi Lezzetler® Kochrezepte

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.