

## **MANGOLD**

**1 kg Mangold**  
**10 getrocknete Tomaten**  
**3-4 EL Sonnenblumenkerne**  
**Kokosöl**  
**Gemüsebrühe zum Würzen**  
**Creme fraiche**

Den Mangold waschen und in kleine Streifen schneiden.  
In einer Pfanne die Sonnenblumenkerne in 1 EL Kokosöl leicht goldgelb bräunen.  
Die getrockneten und in Streifen geschnittenen Tomaten hinzufügen, weiter kurz anbräunen lassen. Den Mangold hinzufügen und mit geschlossenem Deckel bissfest garen. Mit Gemüsebrühe und Creme fraiche abschmecken.

Guten Appetit!