

- Rezept der Woche -

## Kumpir mit Mangold

### Zutaten für zwei Personen:

- 2 große Kartoffeln und 150 g Mangold
- 5 Frühlingszwiebeln
- 70 g Tomaten (getrocknet in Öl)
- 1 Knoblauchzehe
- Eine Hand voll Oliven
- 2 EL Speisequark (20% oder 40% Fett), alternativ kann man Crème Fraîche verwenden
- Je 1 TL Parmesan und 1 TL Butter
- Salz, Pfeffer, Öl

### Zubereitung

- Backofen auf 200° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen
- Kartoffeln gut waschen und mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, mit Öl rundherum bestreichen und mittig einschneiden (ein oberflächliches Anritzen reicht völlig aus)
- Auf einem Blech im Backofen ca. 60 Min. weich backen
- In der Zwischenzeit Mangold waschen, gut abtropfen lassen und Mangoldstiele entfernen
- Blätter und Stiele in feine Streifen schneiden
- Frühlingszwiebeln und Tomaten in feine Streifen schneiden
- Knoblauch schälen und fein hacken, die Oliven hälften
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, Tomaten und Mangoldstiele einige Minuten darin andünsten
- Knoblauch und Mangold in die Pfanne geben und anbraten bis die Mangoldblätter zusammenfallen
- Pfanne vom Herd nehmen, Speisequark dazugeben und gut vermischen
- Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und die Knollen längs zu  $\frac{3}{4}$  aufschneiden, so dass die Hälften noch zusammenhalten und mithilfe einer Gabel etwas aushöhlen
- In einer Schüssel herausgelöstes Kartoffelfleisch mit Butter, Salz und Parmesan vermengen und zurück in die Kartoffeln geben
- Mangoldgemüse darauf verteilen und mit Oliven garnieren

**Tipp:** man kann die Kartoffeln mit einer Joghurtsauce servieren. Ein EL Joghurt mit 2 EL Crème Fraîche vermischen. Schnittlauch oder Petersilie klein hacken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Guten Appetit!**