



Mangold

Foto von Julia Schwab auf Pixabay

Für ein aktives Leben –  go to 



Wusstest du schon, dass Mangold im Hinblick auf seinen Vitamin- und Mineralstoffgehalt zu den gesündesten Gemüsearten der Welt gehört?

Gut zu wissen:

- Mangold besteht zu 90 % aus Wasser und bringt es nur auf 25 kcal / 100 g.
- Dafür enthält er eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.
- Die Betalaine (Pflanzenfarbstoffe) im Mangold wirken im Körper gegen oxidativen Stress und Entzündungen.
- Mangold enthält viele Ballaststoffe, welche Verdauung und Darmgesundheit fördern.

Mangold- Tomaten- Gemüse

Zutaten für 4 Personen

500 g	Mangold – waschen, zerkleinern
500 g	Tomaten – klein würfeln
1	Zwiebel – fein würfeln
1	Knoblauchzehe – fein würfeln
100 ml	Sahne
1 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Oregano (frisch oder getrocknet)
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Mangold und Tomatenwürfel dazugeben, mit Zitronensaft beträufeln und ca. 10 Min. schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Oregano dazugeben, Sahne einrühren. Kurz aufkochen lassen und nochmals abschmecken. Als Beilage empfehlen wir ein leichtes Getreide wie z. B. Hirse oder Quinoa.

Tipp

Die bunten Farben der Mangold-Stiele und –blattrippen gehen beim Kochen verloren. Roh lassen sich junge Mangoldblätter und ihre fein geschnittenen Stiele zu farnefrohen Salaten verarbeiten.

training & coaching

Cooler Bike-Shirts in drei poppigen Farben

Aufdruck „addicted to mountains“, Kurz- oder Langarm, Funktionsmaterial, made by Bioracer.

Fragen und Bestellung: andrea@der-bikedoc.de



Andrea Potratz

Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 160 94846129

E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching