



Restaurant

Natur erleben & genießen

Kölner Straße 6 · 53489 Sinzig

info@vieux-sinzig.com · www.vieux-sinzig.com

Mangold mit Stevia

Für 4 Personen:

200 g	Mangoldstiele
50 ml	Weißwein
10 ml	Weinessig
25 ml	Olivenöl
1 TL	Meersalz
1 TL	Korianderkörner
1 TL	Tomatenmark weißer Pfeffer
1 TL	Honig
5 g	Stevia
100 g	Tomaten, gewürfelt
25 g	Zwiebeln, gewürfelt

- Den Mangold nach und nach im gesalzenen Wein-Essig-Öl-Sud 3 Minuten kochen.
- Alle Zutaten in den Garsud geben und zur Hälfte einkochen. Den Mangold kurz dazu geben und abschmecken.
- Tipp: schmeckt gut zu Gegrilltem und als Vorspeise.