

Mangold Salat mit Zitronendressing

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat

1 Mangold
7 Esslöffel Olivenöl
1/4 altbackenes Weißbrot (z.B. Baguette oder Ciabatta)
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
100 g Parmesan oder vegetarischer Hartkäse
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Universal-Küchenmaschine oder Mixer

Weißbrot würfeln und im Food Processor zu groben Krümeln zerkleinern. Knoblauch schälen und fein hacken.

- 2 -

3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brotkrümel unter Rühren 5 Minuten gold-braun braten. Knoblauch hinzugeben und 1 Minute mitbraten. Mit Salz würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

- 3 -

Strunk des Mangold entfernen. Stiele waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Grüne Blätter in breitere Streifen schneiden. Feine Blätter zum Garnieren beiseitelegen.

- 4 -

Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Mit restlichem Olivenöl verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 5 -

Parmesan reiben. Mit Mangold und Zitronendressing vermengen, Brotkrümel unterheben. Mit feinen Mangoldblättern garnieren.

Du findest grünen Salat öde? Dann stimmen dich aromatischer **Mangold** und spritziges **Zitronendressing** garantiert um. Zur Sicherheit mischen sich auch noch ein bisschen **Parmesan** und knusprige **Brot-Brösel** dazu. Aber mehr braucht dein **Mangold Salat** nun wirklich nicht.

- 1 -