

Knackiger Mangoldsalat mit Zitronendressing

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

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

Besonderes Zubehör

Food Processor oder Standmixer

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 Brotkrümel dazu. Aber mehr braucht dein Salat nun wirklich nicht.

- 1 -

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 vom Mangold entfernen. Stiele waschen und nur die grünen Blätter in dünne Streifen schneiden.

- 4 -

Zitrone auspressen und Schale abreiben. Mit restlichem Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 5 -

Mangold mit Parmesan und Zitronendressing vermengen, Brotkrümel unterheben.