

# MANGOLD SOSSE mit Erbsen

geschrieben von Karin Knorr | 30. August 2021



Meine Lieben, ihr habe in diesem Jahr viel zu spät bemerkt, dass der Mangold Saison hat. Dafür gab es ihn jetzt öfter. Einfach als Beilage oder wie im nachfolgenden Rezept also Soße, die übrigens sehr lecker ist.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 200 g Mangold
- 150 g Erbsen (TK)
- 100 g Crème fraîche
- 1-2 EL Kapern
- Knoblauchpaste (oder 2 Zehen)
- 1 Stängel Petersilie
- Zitronensaft
- Basics: Salz und Pfeffer, Chili (optional)

## **Zubereitung:**

Zuerst die Erbsen antauen lassen. Den Mangold abspülen, trocknen und die Stiele kleinschneiden. Die Blätter können grob geschnitten werden, da sie später beim Kochen zusammenfallen. Die Stiele in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Zwischenzeitlich die Erbsen mit der Crème fraîche und den Mangoldblättern in einem Topf erhitzen. Kapern und Knoblauchpaste zugeben. Petersilie fein hacken und zufügen. Alles pürieren und mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag gibt noch etwas Chili hinzu. Die gebratenen Mangoldstiele zur Soße geben oder zum Garnieren verwenden.

**Tipps:** Durch die Erbsen schmeckt die Soße echt lecker. Statt Crème fraîche könnt ihr auch saure Sahne verwenden.

**Gesundheitstipps:** Auch Mangold kann mit vielen guten Inhaltsstoffen punkten. Beta-Carotin, B-Vitamine, Vitamin C, E und K sowie Magnesium, Eisen, Calcium, Kalium unterstützen unseren Stoffwechsel, Herz-Kreislauf- und Immunsystem. Das sind nur einige der guten Eigenschaften.

**Meine Saisonlieblinge:** Radieschen, Petersilie, Gurken, Tomaten, Beeren, Aprikosen.

Dieses Rezept könnte euch auch gefallen: [Pasta mit Paprika-Soße](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen und freue mich über euer

Feedback,  
eure Karin