

# MANGOLD MIT ROSINEN UND MANDELN

Spezialität aus Spanien

**Für 4 Personen · Zubereitungszeit ca. 25 Min.  
pro Portion 365 kcal**

700 g Mangoldblätter  
Salz · 2 Scheiben Toastbrot  
2 Knoblauchzehen  
6 EL Olivenöl  
100 g fein gemahlene Mandeln  
50 g Rosinen  
1 Döschen Safranfäden (0,1 g)  
Pfeffer

- 1** Den Mangold waschen, putzen und grob hacken. In kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
- 2** Das Toastbrot entrinden und in kleine Stücke zupfen. Den Knoblauch schälen. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen, die Mandeln darin anrösten und wieder herausnehmen. Das Brot ebenfalls kurz anrösten, den Knoblauch darüberpressen. Das Brot ebenfalls aus der Pfanne nehmen.
- 3** Den Mangold mit den Rosinen im übrigen Öl bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. braten. Den Safran zerreiben und mit wenig warmem Wasser verrühren.
- 4** Den Safran zusammen mit den Mandeln und dem Brot zum Mangold geben und erhitzen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.