

Sommer-Rezept aus dem Gemeinschaftsgarten Mattenbach

Stielmangold auf Rahmsauce ein Fest für Gaumen, Nase und Augen

- Zutaten für 2 Personen:
- ca. 15 grosse Stielmangoldblätter
- 2 Esslöffel Bio-Rapsöl
- 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen
- 4 Esslöffel Bio Crème fraîche
- ca. 12 mittelgrosse Schweizer Biokartoffeln
- etwas Salz, Pfeffer und Kümmel



Ca. 15 grosse Stielmangoldblätter waschen und schneiden. Stängel und Blätter getrennt auf die Seite legen.
In Bratpfanne auf Bio-Rapsöl

die kleingehackte Zwiebel und die Knoblauchzehen anbraten. Darin zuerst die Stängel des Stielmangolds ca. 5 Minuten auf mittlerer Hitze anbraten und dann die Blätter noch für 10 Minuten dazulegen. Nachher den Stielmangold noch ca. 5 Minuten mit 4 Esslöffeln Bio Crème fraîche ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und ev. 1 Teelöffel Kümmel verfeinern. Dazu Salzhärdöpfel (Salzkartoffeln) servieren.

Ein Glas Weisswein passt vorzüglich dazu! En guete!

Dieses Rezept ist eine Eigenkreation von einem Mitglied des Mattenbachgartens. Es soll Teil einer Sammlung für die Verwendung von saisonalen Produkten aus dem Garten werden.
Der Gemeinschaftsgarten Mattenbach wird vom Verein gartenstadtgaerten.ch getragen und fördert das Gärtnern in

der Stadt Winterthur. Das naturnahe und schonende Aufziehen von Gemüse, Kräutern, Blumen und Medizinalpflanzen liegt dem Gemeinschaftsgarten am Herzen. Gemeinsam kümmern sich die Mitglieder regelmässig um das grosse zügige Gartenareal. Auch die Gemeinschaft kommt nicht zu kurz, nach der Arbeit wird nicht selten gemeinsam grilliert.

Das Gartenteam freut sich über neue aktive Mitglieder! Interessierte dürfen sich gerne samstags ab 10 Uhr im Pünkenareal Gutschick dazugesellen und Gartenluft schnupfern.