

# Mangold mit Portobello und Nüssen



Portobello	1
Baumnüsse	2 Esslöffel
Cashewnüsse	2 Esslöffel
Olivenöl	3 Esslöffel
Tomatenpüree	2 Teelöffel gehäuft
Sojarahm	100ml ca.
Senf mittelscharf	1 Teelöffel
Wasser	200ml ca.
Salz	
Pfeffer	
Mangold	1 Bund mittelgross
Muskatnuss	1 Teelöffel gestrichen
Agavendicksaft	1 Esslöffel
Salz	
Pfeffer	

**Portobello** putzen, in der Mitte durchschneiden und dann längs in ca. 3cm-dicke Scheiben schneiden

Um die **Nüsse** ein Haushaltspapier oder ähnliches schlagen und mit dem Handballen grob zerdrücken

**Olivenöl** in eine Pfanne geben und erhitzen, Hitze sofort auf mittlere Hitze reduzieren, **Nüsse, Salz und Pfeffer** zugeben und alles gut durchrühren

die Nussmischung 2-3 Minuten anrösten lassen, dann den Portobello zufügen, alles gut durchrühren und auf mittlerer Hitze weich werden lassen; zwischendurch immer wieder umrühren

**Wasser, Salz, Pfeffer und Muskatnuss** in eine andere Pfanne geben und aufkochen lassen

**Mangoldblätter am Stiel** längs, bis zum Stiel hin, halbieren und mit dem Stiel quer in ca. 5cm breite Streifen schneiden  
in das kochende Wasser geben und während ca. 10 Minuten bissfest kochen

ist der Portobello weich genug, **Tomatenpüree** und **Senf** zugeben, gut durchrühren, Sojarahm zufügen, nochmals alles gut durchrühren und zum Mangold geben.

alles gut durchmischen, eventuell noch etwas Wasser zugeben, falls die Sauce zu dick ist – fertig!