



## Mangold-Gemüse mit Pinienkernen

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für das Mangold-Gemüse

- 700 g Mangold - waschen; Stiele in 5-mm Streifen; Blätter in 1-cm-Streifen schneiden und separat beiseitelegen
- 50 g rote Zwiebeln - fein würfeln
- 3 EL Pinienkerne - fettfrei rösten
- 30 g Dinkelmehl, hell

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 300 ml Gemüsebrühe, kalt
- 200 ml Soja- oder Hafersahne
- 30 g Margarine, vegan + hitzebeständig
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Edelhefeflocken
- 2 Msp. Muskatnusspulver
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für das Mangold-Gemüse die Margarine in einem Topf zerlassen. Das Mehl im Sturz dazugeben und mit einem Schneebesen so lange rühren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Dann die Gemüsebrühe dazugeben und kräftig weiterrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

Die Sahne einrühren und aufkochen; dabei ständig rühren. Die Zwiebeln dazugeben, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und 15 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit einen grossen Topf mit Wasser aufkochen, salzen und die Mangoldstiele 2 Min. kochen. Dann die Blätter dazugeben und 1 Min. mitkochen. Beides über einem Sieb abgiessen und abtropfen lassen.

Den abgetropften [Mangold](#) in die Sauce geben und vermengen. Dann Tamari und Hefeflocken einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Mangold-Gemüse mit Pinienkernen bestreut servieren.

**Tipp:** Dazu passen Reis, Kartoffeln und Bratlinge.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 316 kcal
- Kohlenhydrate: 15 g
- Eiweiss: 9 g
- Fett: 24 g