

Kartoffelpfanne mit Mangold



Zutaten (für 2 Portionen)

500 g neue Kartoffeln
300 g Mangold
2 Zehen Knoblauch
400 g Kirschtomaten
6 EL Olivenöl
200 g Artischockenherzen aus dem Glas / der Dose
2 TL helle Miso-Paste, alternativ Soja-Sauce
2 Schuss trockener Weißwein
2 TL getrockneter Rosmarin
Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Zubereitung

Die Kartoffeln mit samt der Schale gründlich schrubben, anschließend in einem Topf mit Salzwasser je nach Größe ca. 20-25 Min. garen. Sie dürfen beim Einstechen gerne noch ein bisschen fest sein. Abgießen und abkühlen lassen.

Den Mangold gründlich waschen und putzen. Die Stiele in Scheiben, die Blätter in Streifen schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

Abgekühlte Kartoffeln pellen oder mit der Schale in dicke Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zunächst die klein geschnittenen Mangoldstiele zusammen mit dem Knoblauch 2-3 Min. anschwitzen.

Kartoffeln dazugeben und kräftig anbraten, bis die Kartoffeln leicht gebräunt sind (ca. 10 Min.). Mangoldblätter und Kirschtomaten dazugeben. Mit Miso-Paste/ Soja-Sauce und getrocknetem Rosmarin würzen, anschließend mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Einmal aufkochen, anschließend die Hitze reduzieren. Etwa 5 Min. kochen.

Artischockenherzen etwas abtropfen lassen, dann zu den Kartoffeln in die Pfanne geben. Vorsichtig unterrühren und die Pfanne kräftig mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken (nach Belieben) abschmecken.

Tipp: Die Kartoffeln schälen, in dicke Scheiben schneiden und über Gemüsebrühe dampfgaren. Das geht auch im Monsieur Cuisine Smart – 10 Minuten dampfgaren reicht.

