

MANGOLDPFANNE MIT KARTOFFELN



ÜBERSICHT

- Dauer: 40 Minuten
- Menge: 2-3 Portionen
- Schwierigkeit: easy

ZUTATEN

- 6-8 Mangoldblätter (mit Stiel)
- 2 Stangen Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Karotte
- 5 mittelgroße Kartoffeln
- 1 (große) Hühnerbrust
- Olivenöl
- Butter
- Thymian
- Salz & Pfeffer



ZUBEREITUNG

Zuerst die Kartoffeln kochen, gut mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und zum Ausdampfen auf die Seite stellen.

Die Hühnerbrust in kleine Stücke schneiden und in einer tiefen Pfanne (am besten im Wok) in etwas Olivenöl und Butter gut anbraten. Mit Salz, Pfeffer und eventuell auch mit einer Prise Grillhuhngewürz würzen und aus der Pfanne nehmen. Nun die in feine Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und leicht anschwitzen. Bei Bedarf noch etwas Olivenöl in die Pfanne geben. Den gehackten Knoblauch und die klein geschnittene Karotte dazugeben und alles gut durchschwenken.

Den Mangold in Stiel und Blatt trennen. Die Stiele in kleine Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben. Die Kartoffeln in Scheiben, oder Stücke geschnitten ebenfalls mit in die Pfanne geben und mit einem Stück Butter gut anrösten.

Zuletzt die angebratenen Hühnerstücke und die in dünne Streifen geschnittenen Mangoldblätter unterrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und etwas frisch gezupften Thymian abschmecken und anrichten!

