



## Mangold überbacken

400 g Mangold

2 EL Bratöl

Salz/Pfeffer  
Wasser

100 g Tomaten

½ EL Kräuter der Provence

40 g geriebenem Parmesan

waschen, die unteren Stielenden entfernen und den Mangold in Stücke schneiden. in einem Topf erhitzen, Mangoldstücke dazugeben, mit würzen und etwas dazugeben. Für ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten lassen. pürieren, dazugeben und kurz erhitzen. Mit den Mangoldstücken zusammen in eine Auflaufform füllen und mit bestreuen. Für 5 – 10 Minuten im Ofen bei 230 °C Umluft überbacken, bis der Parmesan leicht braun ist.