



Rote Bete Blätter gedünstet

1,5 EL Olivenöl
2-3 Knoblauchzehen
400 g Rote Bete Blätter

Salz, Pfeffer

Saft 1 Zitrone
etwas Mandeln

in einer großen Pfanne erhitzen.
schälen, grob hacken und im Öl anbraten.
dazu geben und ca. 10-12 Minuten zugedeckt
dünsten. Blätter mehrmals wenden. Mit
würzen und vom Herd nehmen. Alles zusammen auf
eine Servierplatte geben und den
darüber träufeln.
grob hacken, in einer Pfanne leicht anrösten und
ebenfalls darüber verteilen. Guten Appetit!

Biolandhof Agena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-agena.de

www.biolandhof-agena.de