

# Chicorée mit Mangold



## Zutaten für 2 Personen:

1 Chicorée  
1 TL Garam Masala  
etwas naturbelassenes Steinsalz  
2 EL Öl

## Zubereitung:

Chicorée waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Dann die Blätter in Öl kurz anbraten.

## Zeit:

ca. 15 Minuten

## Tipps:

Schmeckt zu vielen Gerichten.

## Zutaten für 2 Personen:

1 Mangold  
1 TL Garam Masala  
etwas naturbelassenes Steinsalz  
2 EL Öl

## Zubereitung:

Den Mangold waschen und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Dann in einem Topf mit Wasser und etwas mit Garam Masala geben und garen.