

Magic Mangold

500 g Mangold	waschen, in fingerbreite Streifen schneiden.
1 Zwiebel	in Stückchen schneiden.
10 Datteln, 2 Zehen Knoblauch und 3 cm Ingwer	in kleine Stückchen schneiden.
3 EL Öl	in einer große Pfanne/Topf erhitzen.
Pfeffer (grob)	direkt darüber mahlen. Zwiebeln dazu und glasig dünsten. Dann Knoblauch, Ingwer und Mangold dazugeben, kurz mitdünsten.
200 ml Wasser	Schließlich mit löschen und abgedeckt köcheln.
Salz, Paprikapulver, Chili (Flocken) und etwas Kurkuma	nach Geschmack zum Würzen dazu. Wenn der Mangold weich ist, die Datteln vorsichtig einrühren.
Optional: 200 g Feta	in Würfel schneiden und dazu.
Optional: 1-2 TL Soßenbinder / Mehl	in etwas kaltes Wasser einrühren und in die Soße einrühren und alles kurz aufkochen. Noch ganz kurz köcheln lassen, dann ist es fertig. Lecker mit Kartoffeln!

Frische Datteln sind schön weich und schmecken am besten!