

# Überbackener Mangold mit Champignons und Tomaten

CO<sub>2</sub> - Bilanz: ca 1690 g CO<sub>2</sub>

Zubereitungszeit: 35 min

## Zutaten:

500 g Mangold

125 g Cherrytomaten

6 große Champignons

1 rote Zwiebel

200 g Ziegenkäse

Thymian Pfeffer Kräutersalz Curcuma

3 Stängel Petersilie Schnittlauch



## Zubereitung:

1. Den Mangold waschen, in Streifen schneiden und 2 Minuten in Salzwasser blanchieren. (Ideal im Dampfgarer)
2. Die Tomaten waschen und halbieren, die Champignons in Scheiben schneiden, Zwiebel und den Ziegenkäse würfeln.
3. Eine ofenfeste Form fetten und das Gemüse darin schichten und mit Pfeffer, Kräutersalz, Thymian, Curcuma und den Kräutern würzen.
4. Den gewürfelte Ziegenkäse auf das Gemüse geben.

Im Backofen bei 150° Umluft ca. 10 Minuten backen, bis der Käse zu schmelzen beginnt.

## Guten Appetit!