



Panierter Mangold (oder Zucchini etc.)

Mangoldstiele rüsten und in Salzwasser ca. 5 Min. köcheln lassen

Normal panieren mit Mehl, Ei und Paniermehl
(Alle Zutaten könnten von der solawi stammen)

Beidseitig anbraten

Dazu könnte man die Blätter als Spinat zubereiten oder mit den Blättern Capuns machen, das Rezept habt ihr schon einmal erhalten

Dazu passt Ketchup oder eine andere Sauce und natürlich ein feiner Solawisalat