

## Mangold mit Schafskäse und Joghurt für 4 Personen



100g Zwiebeln  
4 Zehen Knoblauch  
3 EL Sonnenblumenöl

und  
fein würfeln und in  
andünsten.

1 kg Mangold

in feine Streifen schneiden und blanchieren.  
Dann zu den Zwiebeln und Knoblauch geben  
und ca. 10 Min. dünsten.

Salz & Pfeffer  
1 EL Brühe  
180 g Schafskäse  
200 g Saure Sahne  
250 g Joghurt

Mit  
und  
kräftig würzen.  
würfeln und dazugeben.  
unterrühren.  
in Schälchen verteilen und servieren.