



REZEPT DER WOCHE

MANGOLD-NUDELN

Zutaten

200 g Spaghetti
300 g Mangold
1 Knoblauchzehe
½ Chilischote
100 g Karotten
½ Zwiebel
100 ml Kochsahne (15 % Fett)
2 EL Pinienkerne
1 EL Rapsöl
Salz und Pfeffer
1 TL Currypulver
1 TL Speisestärke

Zubereitung

Spaghetti gemäß der Packungsanweisung garen und dabei etwa 150 ml des Kochwassers aufbewahren.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, die Chili entkernen und in kleine Stücke schneiden. Karotten schälen und in dünne Ringe schneiden. Mangold waschen, die Blätter in Streifen und die Stiele in kleine Stücke teilen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten und anschließend beiseitelegen. In derselben Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch, Chili, Karotten sowie Mangoldstiele für ca. 6-8 Minuten anbraten. Currypulver einstreuen, kurz mit anrösten und dann mit dem aufbewahrten Kochwasser ablöschen.

Die Mangoldblätter hinzufügen und kurz mitdünsten. Speisestärke mit Kochsahne glatt verrühren, in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen. Die Spaghetti unter die Soße mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Pinienkernen servieren.



Philipp und Birgit Flörke GbR - Speicherstr. 8, 17153 Grischow

www.grischower-gartengemuese.com