Rezept

Mangold zu Spaghetti

Zutaten für ca. 4 Portionen
Arbeitszeit: ca. 25 min

- etwa 500g Mangold
- 1 – 2 Zwiebeln
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 EL Butter oder Olivenöl
- 150g Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Creme Fraiche
- Spaghetti oder Nudeln nach Wahl

Den Mangold gründlich waschen und abtropfen lassen, die Stiele entfernen (können separat wie Schwarzwurzel zubereitet werden) und in feine Streifen schneiden, wer es sehr fein mag kann hier gern schon einen großen Teil davon abnehmen und zusammen mit dem Creme Fraiche und etwas Salz und Pfeffer pürieren. In einem Tiegel etwas Butter zerlassen und die klein gehackte Zwiebel, sowie den klein gehackten Knoblauch zugeben. Die Tomaten waschen und in beliebig kleine Stücke schneiden mit in die Pfanne geben alles etwas schmoren lassen und noch die übrigen Mangold Streifen zugeben.

Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken, eine Prise Muskatnuss beifügen und den pürierten Teil mit unterrühren. Die Nudeln kochen sicher in der Zwischenzeit schon und sind nun auch zum abgießen bereit.

So kann auch schon serviert werden – Guten Appetit!

KW19_Mangold_zu_Spaghetti.pdf