Unser Rezept

DER WOCHE

MANGOLD-NUDELN

MIT PINIENKERNEN UND KAROTTEN

ZUTATEN

200 g Spaghetti

½ Zwiebel

1 Knoblauchzehe

½ Chilischote

100 g Karotten

300 g Mangold

2 EL Pinienkerne

1 EL Rapsöl

Salz und Pfeffer

1 TL Currypulver

1 TL Speisestärke

100 ml Kochsahne (15 % Fett)

ZUBEREITUNG

Spaghetti nach Packungsangabe kochen und dabei etwa 150 ml Nudelwasser auffangen.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauch klein schneiden, Chili entkernen und fein würfeln. Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mangold waschen, Blätter in Streifen und Stiele in Stücke schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten, dann beiseitestellen. In der gleichen Pfanne etwas Rapsöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Chili, Karotten und Mangoldstiele darin ca. 6-8 Minuten anbraten. Currypulver dazugeben, kurz mitrösten und dann mit dem Nudelwasser ablöschen.

Mangoldblätter dazugeben und kurz mitgaren. Speisestärke mit Kochsahne verrühren, in die Pfanne geben und kurz aufkochen. Nudeln untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf Teller verteilen und mit Pinienkernen toppen. Fertig!

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de