

REZEPT DER WOCHE

KW 23 06.06. – 12.06.2022

Mangold-Pasta mit Zitrone (Für ca. 4 Personen)

Das brauchen Sie:

- 300g Spaghetti (Art.Nr. 6544)
- 500g Mangold (Art.Nr. 721)
- 1 Glas Sahne (Art.Nr. 2004)
- 1 Zwiebel (Art.Nr. 400)
- 2-3 Knoblauchzehen (Art.Nr. 410)
- 1 Zitrone (Art.Nr. 1760)
- 100g Sonnenblumenkerne (Art.Nr. 5163)
- 2 EL Olivenöl (Art.Nr. 8627)
- Etw. Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Tipp: Dieses Gericht kann auch vegan zubereitet werden. Dazu die Sahne durch Cashewmus, vegane Sahne oder Frischkäse ersetzen. Die Sonnenblumenkerne können auch nach Belieben durch Pinienkerne, Kürbiskerne oder einen Kern-Mix ersetzt werden. Lecker schmeckt das Gericht auch mit geriebenem Parmesan, Pecorino, zerbröseltem Feta oder Ziegenfrischkäse.

Und so geht's:

- Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen.
- In der Zwischenzeit den Mangold waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden.
- In einer Pfanne die Kerne ohne Öl oder Fett vorsichtig anrösten bis sie leicht gebräunt sind und anfangen zu duften.
- Die Spaghetti ins kochende Wasser geben und nach Beschreibung kochen lassen, bis sie bissfest sind.
- In der Zwischenzeit die Zwiebeln im Olivenöl anbraten, den Knoblauch noch einen Moment mitbraten und den Mangold hinzugeben. Solange köcheln lassen, bis der Mangold leicht zerfällt.
- Die Sahne hinzugeben, gut umrühren und auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen, bis die Sahne cremig eingekocht ist. Mit Salz, Pfeffer und ausgepresstem Saft einer halben Zitrone abschmecken.
- Die Spaghetti abgießen, auf Teller verteilen, Mangold mit Zitronensauce darüber geben und mit den gerösteten Kernen bestreuen. Warm genießen.

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:
 Tel. (0 72 23) 8 06 22 30
 E-Mail: info@deckersbiohof.de
www.deckersbiohof.de

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERS BIOHOF