



- Rezept der Woche -

## Pasta mit Mangold

### Zutaten für zwei Personen

- 250 g Spaghetti
- 300 g Mangold
- 100 g Tomaten (getrocknet in Öl)
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Sahne
- 1 Prise Muskatnuss (gerieben)
- Öl zum Braten
- Salz & Pfeffer
- Parmesankäse

### Zubereitung

- Mangold waschen und gut abtropfen lassen
- Zwiebeln und Knoblauch schälen, und fein hacken, Tomaten in Streifen schneiden
- Mangold muss speziell gekocht werden, damit er schön zart wird:
  - Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen
  - Die Blätter von den Stielen trennen und beides separat in Streifen schneiden
  - Die Blattstiele in den Topf eingeben und 5 Minuten kochen lassen
  - Danach die Blätter dazu geben und weitere 5 Minuten kochen lassen
  - Blätter und Stiele aus dem Wasser schöpfen und abtropfen lassen
- In einem Topf Öl erhitzen und fein gehackter Zwiebeln glasig andünsten
- Tomaten und Mangold zugeben und kurz andünsten und mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat würzen
- Sahne zugießen und warmhalten
- Spaghetti nach Packungsangabe in einem weiteren Topf kochen und abtropfen lassen
- Die Spaghetti zum Sahnemangold geben und gut unterheben, mit Parmesankäse servieren

**Guten Appetit!**