

Mangold-Pasta mit Zitrone

Rezeptkiste

Nudeln gehen ohnehin immer. Sommerlich frisch werden sie in dieser Zubereitung mit Mangold und Zitrone.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 300 g Spaghetti
- 500 g Mangold
- 1 Becher Sahne
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen.
2. In der Zwischenzeit den Mangold waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne die Kerne ohne Öl oder Fett vorsichtig anrösten bis sie leicht gebräunt sind und anfangen zu duften.
4. Die Spaghetti ins kochende Wasser geben und nach Beschreibung kochen lassen, bis sie bissfest sind.
5. 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.
6. 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.
7. Die Spaghetti abgießen, auf Teller verteilen, Mangold mit Zitronensauce darüber geben und mit den gerösteten Kernen bestreuen. Warm genießen.

Unser 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.

Ökullus wünscht **Guten Appetit!**