

REZEPT DER WOCHE

KW 19 05.05. – 11.05.2025

Mangold-Pasta mit Zitrone

(Für 4 Personen)



Das brauchen Sie:

300 g	<u>Spaghetti</u>	(Art.Nr. 5239)
500 g	<u>Mangold</u>	(Art.Nr. 721)
1 Becher	<u>Sahne</u>	(Art.Nr. 2131)
1	<u>Zwiebel</u>	(Art.Nr. 400)
2-3	<u>Knoblauchzehen</u>	(Art.Nr. 410)
1	<u>Zitrone</u>	(Art.Nr. 1760)
100 g	<u>Sonnenblumenkerne</u>	(Art.Nr. 5163)
2 EL	<u>Olivenöl</u>	(Art.Nr. 8044)

Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit
ca. 30 Min

Und so geht's:

Wasser zum Kochen bringen. Mangold waschen, grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Kerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten.

Spaghetti ins kochende Wasser geben und al dente kochen.

Zwiebeln in Olivenöl anbraten, Knoblauch kurz mitbraten. Mangold zugeben und köcheln, bis er zusammenfällt. Sahne einrühren und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Spaghetti abgießen, mit Sauce und Kernen servieren.

Tipp: Für eine vegane Variante Sahne durch Cashewmus, vegane Sahne oder Frischkäse ersetzen. Kerne nach Belieben variieren. Optional mit Käse wie Parmesan, Feta oder Ziegenkäse verfeinern.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERS BIO HOF

Ottenhofener Straße 27
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiohof.de