

REZEPT DER WOCHE

Mangold Nudeln

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Mangold
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebel
- 16 Kirschtomaten
- 2 Orangen (Saft)
- 500g Spaghetti oder Nudeln nach Wahl
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskat zum Würzen



Mangold sehr klein schneiden, vor allem den Stiel. Zwiebeln und Knoblauch hacken, Tomaten halbieren. Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl. Mangold zugeben und circa 20 Minuten dünsten, da er sonst bitter schmeckt. Würzen nicht vergessen. Nudeln zubereiten. Tomaten, Orangensaft und -schale zum Mangold geben und nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Mit Nudeln anrichten und genießen!

Mahlzeit!

