

Mangoldnudeln

Für vier Personen:

400 g Spaghetti
Bund Mangold
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g Kirschtomaten
3 EL Pinienkerne
2 EL Rapsöl
2 TL Currypulver
200 ml Sahne
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

1. Spaghetti nach Packungsanweisung aufsetzen und kochen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebel würfeln und Knoblauch hacken. Kirschtomaten waschen und halbieren. Mangold waschen und putzen. Die Blätter in 2 cm breite Streifen, die Stiele in etwa 1,5 cm breite Stücke schneiden.
3. Beim Abgießen der Nudeln 150 ml Kochwasser auffangen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Pinienkerne, Knoblauch, Mangold-Stiele und Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze etwa 3-4 Minuten braten, dabei mit etwas Salz würzen. Currypulver dazugeben, kurz mitbraten und mit dem Nudelwasser ablöschen.
4. Mangoldblätter und Kirschtomaten mit in die Pfanne geben, zusammenfallen lassen und unterrühren. Temperatur in der Pfanne erhöhen und die Sahne in das köchelnde Gemüse einrühren, anschließend die Nudeln unterheben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.