

Liebe Köch*innen,

Nudeln gehen ohnehin immer. Sommerlich frisch werden sie in dieser Zubereitung mit Mangold und Zitrone. Die bekömmliche Mahlzeit mit reichlich Vitaminen und Mineralstoffen des Mangolds und der Zitrone hilft unserem Stoffwechsel bei den hohen Temperaturen. Besonders das grüne Gold der Gesundheit, das Chlorophyll im Mangold, unterstützt den Sauerstoff-Transport im Blut (Dr. Arthur Patek). Ein weiterer Chlorophyllträger sind Kürbiskerne und Kürbiskernöl, welches Ihr bei diesem Rezept statt der Sonnenblumenkerne verwenden könnt.

Viel Freude beim Ausprobieren und einen guten Appetit, wünscht der Baumannshof



Zutaten:

- 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:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit den Mangold waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne die Kerne ohne Öl oder Fett vorsichtig anrösten bis sie leicht gebräunt sind und anfangen zu duften. Die Spaghetti ins kochende Wasser geben und nach Beschreibung kochen lassen, bis sie bissfest sind. 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. Die Sahne hinzugeben, gut umrühren und auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen bis die Sahne cremig eingekocht ist. Mit Salz, Pfeffer und dem Saft einer ausgepressten Zitronenhälfte abschmecken. Die Spaghetti abgießen, auf Teller verteilen, Mangold mit Zitronensauce darüber geben und mit den gerösteten Kernen bestreuen. Warm genießen.

Tipp: Dieses Gericht kann auch vegan zubereitet werden. Dazu die Sahne durch Cashewmus, vegane Sahne oder veganen Frischkäse ersetzen. Die Sonnenblumenkerne können auch nach Belieben durch Pinienkerne, Kürbiskerne oder einem Kern-Mix ersetzt werden. Lecker schmeckt das Gericht mit geriebenem Parmesan, Pecorino, zerbröseltem Feta oder Ziegenfrischkäse.