



# Mangold Pasta mit Zitrone

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

Für 4 Portionen / vegetarisch  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Zubereitungszeit: 30 Minuten  
Pro 100 g:  
555 kJ / 140 kcal  
F: 10 g, davon 1 g gesättigte Fettsäuren, K: 92 g,  
davon 2 g Zucker, E: 22 g, Salz: 1 g

## Zutaten aus der Rezeptkiste:

300 g Spaghetti  
500 g Mangold  
1 Becher Sahne  
1 mittelgroße Zwiebel  
2-3 Knoblauchzehen  
1 Zitrone  
100 g Sonnenblumenkerne

## Zutaten aus dem Vorrat:

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 dem Saft einer ausgepressten Zitronenhälfte abschmecken.
7. 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 Pinenkerne, Kürbiskerne oder einem Kern-Mix ersetzt werden. Lecker schmeckt das Gericht mit geriebenem Parmesan, Pecorino, zerbröseltem Feta oder Ziegenfrischkäse.