

Mangold mit Penne

Zutaten

Für 2 Personen

ca.400g Mangold
2 Knoblauchzehen
2 Tomaten
2 getrocknete
Tomaten
250 g Penne
Parmesan
etwas Zitronensaft
etwas Olivenöl
Chili
Salz
Pfeffer



Zubereitung

Die Nudeln nach den Angaben auf der Packung kochen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit den Mangold waschen, Stiel vom Blatt trennen, Enden abschneiden, längs halbieren und in ca.3 cm lange Stückenschneiden. Blätter gut abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und würfeln. Getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Stiele des Mangold darin ein paar Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, Knoblauch zugeben und kurz darauf die geschnittenen rohen Tomaten zugeben. Ein paar Spritzer Zitronensaft auf die Mangoldblätter geben und diese ebenfalls nach und nach im Topf geben. Alles zusammen nochmal ein paar Minuten dünsten, die getrockneten Tomaten und die Nudeln unter heben. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. und mit Parmesanraspeln servier

Besonderes Zubehör

Keins von nöten

Schwierigkeitsgrad

gelingt leicht

Zubereitungszeit

15 Minuten
+ ca.10 Min. Kochzeit
+ ca.10 Min. Dünstzeit

alternative Zutaten

Mangold: Blattspinat,

Parmesan: min.18 Monate alter Hartkäse

Olivenöl: Sonnenblumenöl, Diestelöl, Rapsöl