



Mangold-Spaghetti

Zutaten für 3 - 4 Personen

2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen nach Belieben
2 - 3 Tomaten gestückelt, je nach Größe
1 Paprikaschote
300 bis 400 g Mangold
250 g Spaghetti
Öl zum Braten
Salz, Pfeffer, Paprikapulver und evtl. Salatkräutersalz nach Belieben
1 Becher Creme fraiche
Schnittlauch und Parmesan

Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Paprika klein schneiden. Mangold waschen und mit Stielen in grobe Stücke schneiden.

Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in einer Pfanne in Öl andünsten. Dann Tomaten und Mangold dazugeben und auch andünsten. Ein Becher Creme fraiche hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen. Dann mit den Gewürzen und abschmecken.

Inzwischen in reichlich Salzwasser die Spaghetti abkochen. Schnittlauch fein hacken, Spaghetti unter die Gemüsepfanne geben und mit Schnittlauch und frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen

Ihr Klostergut Neresheim , Familie Streif, Tel.: 07326/85144 oder 85145 oder 963221