

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Pasta mit Mangold

Zutaten: 1 kg. Mangold, 2-3 Knoblauchzehen, Salz, 200 ml. Olivenöl, Pfeffer, 400 gr. Pasta, 3-4 Eßl. frisch geriebener Parmesan

Den Mangold waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Die Knoblauchzehen pellen. Die Mangoldblätter und 1-2 Knoblauchzehen im kochenden Wasser aufwallen lassen, dann in ein Sieb abtropfen lassen. Die abgetropften Mangoldblätter und die blanchierten Knoblauchzehen mit einem Stabmixer pürieren und ein Drittel des Olivenöls mitmixen.

Die rohe Knoblauchzehe mit etwas Salz zerdrücken und mit einem weiteren Drittel des Öls unter das Püree rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pasta al dente kochen, in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Heiß mit dem grünen Püree vermischen, dann das übrige Olivenöl untermischen und mit dem Parmesan bestreuen.

Die Mangoldstiele nicht wegwerfen, sondern in breite Stücke schneiden und 7-8 min. blanchieren. Schmecken als Salat mit Essig und Olivenöl gut gewürzt.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)