



REZEPT DER WOCHE

KW 23 03.06. – 09.06.2024

Mangoldpasta

(Für 2 Personen)

Das brauchen Sie:

- 240 g [Penne](#) (Art.Nr. 6254)
- 90 g [Zwiebel](#) (Art.Nr. 400)
- 3 [Knoblauchzehen](#) (Art.Nr. 410)
- 180 g [Mangold](#) (Art.Nr. 721)
- 4-5 TL [Das Beste für Reste Gewürz](#) (Art.Nr. 8751)
- 50 g [Cashewnüsse](#) (Art.Nr. 5057)
- 1 TL [Gemüsebrühe](#) (Art.Nr. 8085)
- 2 EL [Hefeflocken](#) (Art.Nr. 8273)
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten
- 2 Hände voll [Rucola](#) (Art.Nr. 222)
- 2 EL [Sonnenblumenkerne](#) (Art.Nr. 5163)
- Olivenöl
- 1/2 [Zitrone](#) (Art.Nr. 1760)

Und so geht's:

Wasser mit Salz zum Kochen bringen und die Pasta nach Packungsanleitung kochen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln schön klein schneiden und auf mittlerer Hitze anschwitzen. In der Zwischenzeit den Mangold, sowie die Knoblauchzehen klein schneiden und dann ebenfalls hinzufügen. Das Gemüse anrösten, bis es durch ist. Es kann zwischendurch ein wenig Wasser hinzugefügt werden. Das Gemüse mit 2-3 TL „Das Beste für Reste“ sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse mit den Cashewnüssen, (vorerst nur) 130ml Wasser, Hefeflocken, Gemüsebrühpulver und 1-2 Spritzern Zitronensaft mixen, bis eine cremige Sauce entsteht. Die Sauce abschmecken und bei Bedarf mehr Flüssigkeit zufügen, bis gewünschte Konsistenz und Geschmack erreicht sind. Die Sonnenblumenkerne kurz in einer Pfanne anrösten – ohne Öl – und gut aufpassen, dass sie nicht zu dunkel werden. Den Rucola mit dem Saft der restlichen halben Zitrone, sowie ein wenig Olivenöl und 1-2 TL „Das Beste für Reste“ verfeinern. Die Sauce auf den Nudeln verteilen und mit dem Rucola-Topping, sowie den heißen Sonnenblumenkernen verfeinern.

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30
E-Mail: info@deckersbiohof.de
www.deckersbiohof.de

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERSBIOHOF