



# REZEPT DER WOCHE

KW 14 01.04. – 07.04.2024

## Mangold-Pasta mit Zitrone

(Für 4 Personen)

### Das brauchen Sie:

- 300 g [Spaghetti](#) (Art.Nr. 5239)
- 500 g [Mangold](#) (Art.Nr. 721)
- 200 g [Schlagsahne](#) (Art.Nr. 2131)
- 1 [Zwiebel](#) (Art.Nr. 400)
- 3 [Knoblauchzehen](#) (Art.Nr. 410)
- 1 [Zitrone](#) (Art.Nr. 1760)
- 100 g [Sonnenblumenkerne](#) (Art.Nr. 5163)
- 2 EL [Olivenöl](#) (Art.Nr. 8414)
- Salz, Pfeffer

### Und so geht's:

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit den Mangold waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne die Kerne ohne Öl oder Fett vorsichtig anrösten bis sie leicht gebräunt sind und anfangen zu duften.

Die Spaghetti ins kochende Wasser geben und nach Beschreibung kochen lassen, bis sie bissfest sind.

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.

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.

Die Spaghetti abgießen, auf Teller verteilen, Mangold mit Zitronensauce darüber geben und mit den gerösteten Kernen bestreuen. Warm genießen.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

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

**DECKERS** **BIOHOF**