Mangold-gemüse

BIOLANDHOF MEYER-TOMS, KIEBITZHEIDEWEG 6, 27327 SCHWARME

Zutaten

- 1 Mangold-Staude
- 5 Zehnen Knoblauch
- 1 Peperoni
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Zwiebel
- eventuell Parmesan

Zubereitung

- unteren Teil der Staude abschneiden und Mangold gründlich waschen
- den weißen Strunk in Stücke von ca. 1 cm Breite schneiden
- Die Blätter grob schneiden
- In kochendem Salzwassser erst die Strunkstücke ca. 3 Min. kochen, die Blätter dazugeben und noch weitere 3 Min. garen, abgießen und trocken tupfen
- in einer Pfanne in feine Scheiben geschnittenen Knoblauch, Zwiebel und Peperoniwürfel mit Mangold anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen

Mangold mit Spaghetti

BIOLANDHOF MEYER-TOMS, KIEBITZHEIDEWEG 6, 27327 SCHWARME

Zutaten

- 500g Mangold
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 4-5 getr. Tomaten
- 2-3 EL Olivenöl
- ca. 50 g ger. Parmesan
- 500 g Spaghetti

Zubereitung

- Mangold waschen, Stiele fein hacken und Mangoldblätter in feine Streifen schneiden
- Zwiebeln und Knoblauch fein hacken
- getrocknete Tomaten fein hacken
- Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl andünsten
- Mangold dazugeben, ca. 5 Min. dünsten
- gehackte Tomaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- gekochte Spaghetti und Gemüse mischen