Rezept

Mangold-Bärlauch-Nudeln

Ein Rezept von Mangold-Bärlauch-Nudeln, am 12.10.2024

Zutaten

150 g	griechischer Joghurt (10 % Fettgehalt)
1 EL	rosa Pfefferbeeren
3 EL	Olivenöl
	Zucker
200 g	Buchweizen-Spaghetti
1 kleines Bund	Bärlauch
1 EL	Zitronensaft
	Salz
200 g	Mangold

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Den Joghurt aus dem Kühlschrank nehmen. Bärlauch waschen und die groben Stiele entfernen. Die Blätter mit rosa Pfeffer, Joghurt, Zitronensaft und 1 EL Olivenöl im Mixer oder in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab fein pürieren. Joghurt mit Salz und 1 Prise Zucker abschmecken.

2. Den Mangold waschen, die weißen Stängel keilförmig aus den Blättern herausschneiden und klein würfeln. Das Grün in feine Streifen schneiden.

3. In einem Topf 2 l Wasser aufkochen lassen, 2 TL Salz und die Nudeln hineingeben, einmal umrühren und die Nudeln nach Packungsangabe in ca. 10 Min. bissfest kochen.

4. Während die Nudeln kochen, das übrige Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen. Die gewürfelten Mangoldstängel hineingeben und 2 Min. braten. 2 EL Wasser dazugeben und die Stängel in 2 - 3 Min. zugedeckt weich dünsten. Mangoldblätter dazugeben und noch ca. 2 Min. mitdünsten. Mit Salz würzen.

5. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und ca. ½ Min. abtropfen lassen, dann mit dem Mangold mischen und in zwei tiefe Teller verteilen. Den Bärlauchjoghurt darübergießen und alles sofort servieren.