

Rezept

Bandnudeln mit Mangold

Ein Rezept von Bandnudeln mit Mangold, am 18.12.2025

Zutaten

750 g Mangold	1 Bio-Zitrone
3-4 Knoblauchzehen	75 g Walnusskerne
1/2 Bund Basilikum	1 EL Butter
1 EL Zucker	400 g Bandnudeln
Salz	4 EL Olivenöl
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
100 g Blauschimmelkäse (z. B. Gorgonzola)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal

Zubereitung

1. Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen. Blätter und Stiele in schmale Streifen schneiden. Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden, 4-5 EL Saft auspressen.
2. Knoblauch schälen, fein hacken. Walnüsse hacken. Basilikum waschen und trocknen, die Blättchen klein zupfen. In einer Pfanne Butter und Zucker erhitzen, Walnüsse hinzufügen und darin 20 Sek. karamellisieren. Auf einen Teller geben.
3. Nudeln in Salzwasser in 8-10 Min. bissfest kochen. Öl erhitzen, Knoblauch zufügen und kurz anbraten. Mangold zugeben, unter Rühren 5 Min. dünsten. Zitronenschale und -saft zugeben. Nudeln abgießen, heiß abspülen und abtropfen lassen.
4. Nudeln, Basilikum und Karamellnüsse unter das Gemüse mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Anrichten und den Käse darüberkrümeln.