

Rezept

Kürbis-Mangold-Sauce mit Senf

Ein Rezept von Kürbis-Mangold-Sauce mit Senf, am 30.05.2026

Zutaten

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1 Stück kräftig orangefarbener Kürbis (z. B. Muskatkürbis, etwa 400 g) | 250 g Mangoldblätter |
| 1 rote Zwiebel | Salz |
| 1 Stück frischer Ingwer (etwa 1 cm) | 2 Knoblauchzehen |
| 1 EL Olivenöl | 1 EL Butter |
| 1 EL körniger Senf | $\frac{1}{8}$ l Gemüsebrühe |
| | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Kürbis von den Kernen mitsamt dem faserigen Fruchtfleisch befreien und mit einer breiten Schnittfläche auf die Arbeitsfläche legen. Die Schale Stück für Stück mit einem großen Messer abschneiden. Kürbis mit dem Gurkenhobel in Scheiben, dann mit dem Messer in Streifen schneiden.
2. Den Mangold waschen und putzen, die Blätter in etwa 1 cm breite Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser 1 Min. vorgaren. Dann den Mangold abgießen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken. Die Butter mit dem Öl im Topf zerlaufen lassen. Kürbis mit Zwiebel, Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze 3-4 Min. darin braten, dabei häufig durchrühren. Mangold untermischen und kurz mitbraten.
4. Das Gemüse mit der Brühe ablöschen, den Senf dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den frisch gekochten Nudeln mischen.