

ARBEITSZEIT: 30 MIN | MENGE: 4 PORTIONEN



ZUTATEN

Für 4 Portionen:

400 g Nudeln	2 TL Currypulver
1 Zwiebel	2 TL Speisestärke
2 Knoblauchzehen	200 ml Kochsahne (15% Fett)
1 Chilischote	
200 g Kirschtomaten	
500 g Mangold	
3 EL Pinienkerne	
2 EL Rapsöl	
Salz & Pfeffer	



ZUBEREITUNG

Die Zubereitung beginnt mit dem Aufsetzen und Kochen der Nudeln nach Packungsanleitung. Währenddessen die Zwiebel schälen und würfeln und auch den Knoblauch schälen und hacken. Dann die Chilischote waschen, längs halbieren und von den Kernen sowie dem Stielansatz befreien und ebenfalls fein würfeln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Der Mangold muss gewaschen und geputzt werden. Die Blätter in Streifen mit einer Breite von ca. 2 cm schneiden und die Stiele in etwa 1,5 cm breite Stücke schneiden.

Nach dem Abgießen der Nudeln etwa 150 ml Kochwasser aufbewahren. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten und in einer anderen Pfanne Rapsöl erhitzen. Darin die Mangold-Stiele, Zwiebelwürfel, Chilischote und Knoblauch bei mittlerer Hitze für etwa 3-4 Minuten anbraten und dabei mit etwas Salz würzen. Anschließend Currypulver hinzufügen, kurz mitbraten und alles mit dem aufbewahrten Nudelwasser ablöschen.

Die Mangoldblätter und Kirschtomaten mit in die Pfanne geben und solange garen lassen, bis sie zusammenfallen, bzw. untergerührt werden können. Speisestärke mit der Kochsahne vermischen und glattrühren. Die Hitze in der Pfanne erhöhen und die Kochsahne in das köchelnde Gemüse einrühren. Anschließend die Nudeln unterheben und mit Pfeffer und einer kleinen Menge Salz abschmecken.

Die Nudeln mit Mangold auf vier Teller verteilen und mit den gerösteten Pinienkernen bestreut servieren.