

Mangold-Nudeln

Die Mangold-Nudeln mit feinem Orangensaft sind das ideale Rezept für eine schnelle, leckere Mahlzeit.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

400 g	Mangold
400 g	Bandnudeln
1 Stk.	Zwiebel
300 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Orangensaft
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Mangold-Nudeln zuerst den Mangold gründlich waschen, putzen und trockenschütteln. Strunk abschneiden. Die weißen Blattstiele keilförmig aus den Blättern schneiden, anschließend in sehr feine Streifen schneiden. Die grünen Blätter separat in etwas breitere Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken.

2. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, die Nudeln darin nach Packungsanleitung al dente garen. In der Zwischenzeit eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Blattstiele und Zwiebel darin anrösten. Mit Orangensaft ablöschen, Gemüsebrühe eingießen. Bei niedriger Hitze 3 Minuten garen lassen.
3. Die Blattstreifen in die Pfanne rühren und kurz mitgaren lassen, bis sie zusammenfallen. Anschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Nudeln nach der Garzeit in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen, dann mit dem Gemüse in der Pfanne vermischen, servieren.

Tipp

Die Mangold-Nudeln vor dem Servieren nach Belieben mit Nüssen bestreuen, mit Kräutern garnieren oder mit geriebenem Käse verfeinern.