

heute gibt es...

## Pasta mit Mangold



### Zutaten: (für 2 Personen)

- ca. 250g Mangold
- etwas Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel oder 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- optional: getrocknete Chilischote nach Geschmack
- 3-4 in Öl eingelegte Sardellen (Anchovis)
- 200g Nudeln (kurze Sorte)
- 25g geriebener Parmesan oder Pecorino
- Salz
- Pfeffer

Für das Topping (optional):

- Semmelbrösel
- geriebener Parmesan oder Pecorino
- Salz

### Zubereitung:

1. Den Mangold putzen und waschen. Anschließend einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und den Mangold für ca. 5-8 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Diesen abtropfen und beiseite legen, wobei das Wasser nicht weggeleert werden sollte. Darin werden anschließend die Nudeln gekocht.
2. Die Zwiebel putzen und klein würfeln. In einer Pfanne einen Schuss Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Eine mit der flachen Messerseite zerdrückten Knoblauchzehe und wer mag eine zerkleinerte, getrocknete Chilischote dazugeben.
3. Die Mangoldstangen in ca. 1-2cm breite Stücke schneiden. Nach 2-3 Minuten die Anchovis in die Pfanne dazugeben und leicht mit der Rückseite eines Löffels zerdrücken, sodass sich diese auflösen. Nun den kleingeschnittenen Mangold hinzufügen und alles gut rühren. Alles für etwa 10 Minuten braten und bei Bedarf etwas Nudelwasser (indem zuvor der Mangold gekocht wurde) dazugeben.
4. In der Zwischenzeit die Nudeln kochen, wobei diese 3 Minuten vor Ende der Kochzeit zum Mangold dazugegeben werden (etwas Nudelwasser auffangen). Zuvor die Knoblauchzehe aus der Pfanne entnehmen.
5. Nun alles in der Pfanne bei mittlerer Hitze fertig kochen. Dabei bei Bedarf Nudelwasser dazugeben. Kurz vor dem Servieren den geriebenen Parmesankäse unterrühren und alles noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Für das Topping die Semmelbrösel in einer Pfanne bei geringer Flamme erhitzen, sodass diese sich leicht bräunen. Anschließend etwas geriebenen Parmesan untermischen (Verhältnis ca. 3:1) und mit Salz abschmecken. Am Tisch kann sich jeder Gast diese nach Geschmack über die Nudeln streuen.

