

Penne mit Mangold und Käse-Sahne-Soße

cremig-lecker

Für 4 Portionen

100 g Zwiebeln ♦ 2 Knoblauchzehen ♦
500 g Mangold ♦ 200 g Tomaten ♦ 2 EL
Olivenöl ♦ 150 ml trockener Weißwein ♦
100 ml Gemüsebrühe ♦ 150 g Bergkäse
am Stück ♦ 400 g kurze Nudeln, z. B.
Penne ♦ Salz ♦ 200 g Sahne ♦ 1 TL Speise-
stärke ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 1 Msp. Mus-
kat ♦ *Auf Wunsch*: 1 Prise Cayennepfeffer

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen. Mangold waschen, gut abtropfen lassen und putzen. Mangoldstiele quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Mangoldblätter quer in 2 cm breite Streifen schneiden, sehr große Blätter vorher längs halbieren. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und 1 cm groß würfeln.
2. Öl in großem Topf erhitzen und Zwiebeln darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Mangoldstiele zugeben, Knoblauch dazu pressen und 2 Minuten kräftig anbraten. Mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und 5 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Mangoldblätter zugeben und weitere 5 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen.
3. Inzwischen Käse fein reiben. Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser al dente garen.



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

Tomaten zum Mangold geben und 4 Minuten köcheln lassen. Sahne in kleinem Topf aufkochen, Bergkäse einrühren und auf kleiner Stufe unter Rühren köcheln lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren, zur Käse-Sahne geben und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Käse-Sahne zum Mangold geben und gut untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und auf Wunsch mit Cayennepfeffer abschmecken. Nudeln abgießen, auf Teller portionieren, Soße darüber geben und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Pro Stück: ca. 627 kcal, 2630 kJ, 25 g EW, 42 g KH, 37 g F, 3 BE

AUCH LECKER: Wenn Sie keinen Mangold zur Hand haben, schmeckt dieses Gericht auch prima mit Blattspinat.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

