

Pasta mit sahnigem Mangoldgemüse



Zutaten:

50 Gramm	<i>Rosinen</i>
800 Gramm	<i>Mangold</i>
1	<i>Zwiebel</i>
1	<i>Knoblauchzehe</i>
2 Esslöffel	<i>Olivenöl</i>
1 Teelöffel	<i>Salz</i>
1	<i>Chilischote</i>
100 Milliliter	<i>Gemüsebrühe</i>
400 Gramm	<i>Penne (o.a. Nudeln)</i>
50 Gramm	<i>Sonnenblumenkerne</i>
200 Gramm	<i>Sahne</i>
frisch geriebene	<i>Muskatnuss</i>



Zubereitung:

1. Rosinen in warmem Wasser einweichen
2. Mangold putzen und waschen
3. Blätter mit Stielen in etwa 2 cm breite Streifen schneiden
4. Zwiebeln und Knoblauchzehe enthäuten und in kleine Würfel schneiden bzw. hacken
5. in einem Topf Olivenöl erhitzen
6. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten
7. Mangold dazu geben und bei starker Hitze unter Rühren 1 Minute mitbraten
8. salzen, pfeffern und Chilischote dazubröseln
9. alles mit Brühe aufgießen und bei mittlerer Hitze 10 – 15 Minuten dünsten
10. Penne oder Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen
11. Rosinen in einem Sieb abtropfen
12. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten
13. Rosinen mit der Sahne zu dem Mangold geben
14. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken
15. Nudeln abgießen und mit dem Mangoldgemüse mischen
16. mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen

wenn zur Hand, kann man auch Pinienkerne verwenden und noch etwas frisch geriebenen Pecorino drüberstreuen