



Spaghetti mit Mangold

1 Knoblauchzehe
1 Schalotte

und
schälen, dann fein hacken.

300g Mangold

waschen und putzen. Stiele sehr klein,
Blätter in Streifen schneiden.

8 Cherry-Tomaten
1 EL Olivenöl

waschen, trocknen und vierteln.
erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.
Mangold zugeben und ca. 10 min. dünsten. Mit

Salz
Pfeffer
200g Spaghetti
1 Orange

und
abschmecken.
in reichlich Salzwasser garen.
heiß abspülen. Orangenzesten (dünne Streifen der
Schale) sowie den Orangensaft zusammen mit den
Tomaten zum Mangold geben und weitere 5 min.
köcheln lassen.
Nochmals würzen.
Mit Spaghetti anrichten.

Biolandhof Avena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-avena.de

www.biolandhof-avena.de