

## MÖHRCHEN-MANGOLD GEMÜSE

DAZU SPIRELLI-NUDELN

ZUTATEN	1-2 PERSONEN	3-4 PERSONEN
Möhrrchen	250g	300g
Mangold	350g	700g
Frühlingszwiebeln	2 Stück	4 Stück
Knoblauch	1 Zehe	2 Zehen
Crème fraîche	1 Becher	2 Becher
Bio-Zitrone	1/2 Stück	1 Stück
Petersilie	1/2 Bund	1 Bund
Butter / pflanzliches Öl	1 EL	2 EL

**WEITERE ZUTATEN:** Salz, Pfeffer.

### ZUBEREITUNG

Nudeln nach Packungsanleitung kochen.

Mangold waschen und anschließend Blätter von den Stielen trennen. Stiele in feine Streifen schneiden und Blätter grob hacken. Möhren putzen (können, weil sie so jung sind, mit Schale zubereitet werden) und der Länge nach vierteln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen. Etwas Zitronenschale abreiben.

Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln, Möhrchen und Mangoldstiele anbraten und nach ca. 3 Min. auf mittlerer Hitze weiter braten. Knoblauch dazu pressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mangoldblätter hinzugeben und bei schwacher Hitze noch ca. 5. Min. dünsten.

Crème fraîche einrühren und sämig einkochen lassen. Zitrone über der Pfanne ausquetschen und Zitronenschale hinzugeben. Alles nochmal gut verrühren. Nudeln abgießen und mit Pfannengemüse anrichten. Etwas Petersilie hacken und zum Garnieren drüber geben.

Guten Appetit.