

Spaghetti mit Mangold

Hauptspeise für 2 Personen

250g Spaghetti
 Salzwasser, siedend
 3 Stängel roter Mangold
 (ProSpecieRara), Rippen und
 Blätter getrennt, in ca. 2cm
 breiten Streifen

4 EL Olivenöl
 1 Knoblauchzehe, gepresst
 2 EL Mandelstifte, geröstet
 1 EL glattblättrige Petersilie,
 gehackt
 Pfeffer aus der Mühle
 50g Parmesan, gerieben



Spaghetti im siedenden Salzwasser
 al dente kochen. Mangold-Rippen in
 den letzten ca. 7 Minuten mitko-
 chen. Mangold-Blätter in der letzten
 Minute mitkochen, abgiessen, alles
 abtropfen.

Olivenöl in einer weiten Pfanne er-
 wärmen. Knoblauch zugeben, an-
 dämpfen, Mandeln und Petersilie
 daruntermischen. Spaghetti-Mangold-
 Mischung begeben, mischen, nur
 noch warm werden lassen, würzen.
 Spaghetti in vorgewärmten tiefen
 Tellern anrichten, Parmesan darüber-
 streuen.



Roter Mangold

Die wilden Vorfahren des Mangolds
 wurden an den Küsten des Mittelmeer-
 Gebietes oder im Orient kultiviert. In
 der Schweiz hat der Mangold eine lange
 Tradition. Die dekorative Mangoldsorte
 «Roter Feurio» behält ihre Farbe auch
 beim Kochen.

Verwendung: Blätter wie Spinat putzen
 und dünsten oder eine Füllung in die
 Blätter einwickeln. Stiele und Rippen
 wie Spargel oder Schwarzwurzeln
 zubereiten.

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Energiewert / Person

ca. 3103 kJ/742 kcal

Mein Einkauf

- 3 Stängel roter Mangold
 (ProSpecieRara)
- 2 EL Mandelstifte
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 50g Parmesan

Im Vorrat

- Spaghetti
- Olivenöl
- Knoblauch
- Pfeffer aus der Mühle

Weitere gluschtige
 Rezepte unter

www.coop.ch/rezpte

ProSpecieRara Etikette, 25.06.2007