



VOLLKORNNUDELN MIT MANGOLD IN CREMIGER SAUCE mit Feta und gerösteten Walnüssen



Zutaten für 4 Portionen

400 g	Vollkorn-Penne
1 Bund	Mangold, Stiele und Blätter getrennt, gewaschen und in Streifen geschnitten
1	Zwiebel, fein gehackt
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
200 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne
150 g	Fetakäse, in Würfel geschnitten
100 g	Walnüsse, grob gehackt
2 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1 Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Vollkorn-Penne nach Packungsanleitung al dente kochen. Abgießen und bei Seite stellen.

2 Währenddessen eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Olivenöl hinzufügen. Die gehackte Zwiebel darin glasig anbraten. Gehackten Knoblauch dazugeben, für weitere 1–2 Minuten anbraten, bis er duftet.

3 Mangoldstiele zur Pfanne geben, einige Minuten anbraten, bis sie etwas weicher werden. Die Mangoldblätter hinzufügen. Weiter braten, bis sie zusammenfallen.

4 Gemüsebrühe und Sahne zur Pfanne geben und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die Sauce zum Kochen bringen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen, damit sie etwas eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 In einer kleinen Pfanne gehackte Walnüsse ohne Öl bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie leicht gebräunt (nicht verbrennen!) und duftend sind. Die gerösteten Walnüsse bei Seite stellen.

6 Gekochte Vollkorn-Penne zur Mangold-Sauce in die Pfanne geben und alles gut vermischen. Feta-Würfel hinzufügen und vorsichtig unterheben.

7 Vollkorn-Penne mit Mangold in cremiger Sauce, Feta-Würfeln und gerösteten Walnüssen auf einem Teller anrichten.



Weitere Informationen
auf unserer Aktionsseite

Knüh
CATERING



WIR RICHTEN GUTES AN. MIT KOPF UND HERZ.