



# *Rezept der Woche*

## Mangold-Spagetti – superschnell und einfach

Tipp: Schmeckt auch mit Spinat oder Pak Choi!

Zutaten: 4 Portionen

- 2 Mangoldpflanzen
- 2 EL Knoblauchöl
- Salz/Pfeffer
- 400 g Spagetti
- Parmesan (auf Wunsch vegan)

Die Spagetti nach Anleitung in ausreichend Salzwasser garen. Den Mangold mundgerecht in Streifen schneiden. Zwei Minuten vor Ende der Garzeit den Mangold zu den Spagetti geben und mitkochen. Dann das Wasser abgießen und das Knoblauchöl in den Topf geben. Die Mangoldnudeln darin 2 bis 3 Minuten anschwitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf 4 Teller verteilen, mit dem (veganen) Parmesan bestreuen und genießen.