



# Spaghetti Sarde

*mit Mangold Gemüse*

PORTIONEN: 2

VORBEREITUNG: 10 MIN

KOCHZEIT: 30 MIN

## ZUTATEN

1 Bund Mangold  
1 Zwiebel  
3 Zehen Knoblauch  
3 EL Brühe  
Chilliflocken  
Olivenöl  
250g GF Spaghetti

## ZUBEREITUNG

1. Mangold, Zwiebel und Knoblauch klein schneiden
2. Wasser in einem Topf zum kochen bringen und die Brühe hinzugeben, parallel in einer Pfanne das Öl erhitzen
3. Mangold für ca. 10 Min kochen, bis der Strunk eine bissfeste Konsistenz hat
4. Zwiebel und Knoblauch andünsten
5. Den Mangold aus dem Wasser nehmen und in die Pfanne geben, die Brühe unbedingt aufheben für die Spaghetti
6. Spaghetti in der Brühe nach Packungsbeilage kochen, zwischendurch etwas Kochwasser mit ins Gemüse geben
7. Die fertigen Spaghetti unter das Gemüse heben und mit Chilli und ggf. Salz/Brühe abschmecken

### TIPP

Du kannst natürlich auch normale Nudeln statt Spaghetti verwenden, das Chilli weglassen und das ganze nach Belieben mit Parmesan toppen!