

# Kürbisnudeln mit Mangold-Sahne

## Zutaten (für 2 Personen):

- 800 g Mangold
- 1 TL Puderzucker
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 Limette
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 TL Rapsöl
- 150 ml Kochsahne
- Salz
- etwas frisch geriebener Muskat
- 300 g Butternut-Kürbis

Limette auspressen. Mangold waschen, in Stiele und Blätter trennen. Stiele in 3 cm lange Stücke schneiden und in einer Pfanne mit der Hälfte des Rapsöls unter Rühren anbraten. Puderzucker darüber stäuben und bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Mit Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken. Mit geschlossenem Deckel bei ausgeschaltetem Herd noch etwa 10 Minuten durchziehen lassen.

Mangoldblätter kurz in Salzwasser blanchieren, bis sie zusammenfallen. Ausdrücken und klein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein würfeln und im restlichen Rapsöl goldgelb anschwitzen. Mangold dazugeben. Kochsahne angießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Gemüsenudeln den Kürbis schälen und anschließend mit einem Spiralschneider in feine Streifen schneiden. Dafür am besten die schlanke, kernlose obere Hälfte verwenden. Salzwasser zum Kochen bringen und die Kürbisspiralen darin je nach Dicke in etwa 3 Minuten al dente kochen. Anschließend abgießen und mit den karamellisierten Mangold-Stielen sowie der Mangold-Sahne auf Tellern anrichten.

## Tipp:

Für dieses Rezept braucht man einen guten Spiralschneider, da der Kürbis sehr hart ist. Mit einem Sparschäler oder einem Messer kann man aus dem Kürbis keine Nudeln machen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Simone Deutsch

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)