

Mangold-Spaghetti

mit veggie-Klößchen

Bio Kochbox KW 45



Mangold-Spaghetti mit veggie-Klößchen



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 100 g Hirse
- 225 ml Gemüsefond
- 1 Glas weiße Bohnen
- 2 EL Tomaten-Paprikamark
- 1-2 EL Quark
- 2-3 EL Paniermehl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 4 EL Petersilie
- 150 g Spaghetti
- 500 g Mangold
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Pelati

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- Muskat
- 4-5 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Hirse gründlich waschen, nach Packungsanweisung in der Gemüsebrühe garen und erkalten lassen. Die Bohnen unter fließendem Wasser gründlich abspülen und grob hacken. Hirse mit Bohnen, Paprika-Tomatenmark, Quark, Semmelbröseln, Zwiebeln und Petersilie mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzig abschmecken.

Aus der Masse kleine Bällchen formen und in 2 EL heißem Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in ca. 10 Minuten rundum goldbraun braten. Herausnehmen und zur Seite stellen. Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest garen. Mangold gründlich waschen und trockenschleudern. Die Blattstiele herausschneiden und die Stiele längs in dünne Streifen schneiden. Die Blätter ebenfalls längs in Streifen schneiden.

Knoblauch pellen und fein hacken. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, Mangoldstiele darin bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten unter Rühren garen. Mangoldblätter und Knoblauch zugeben und kurz andünsten, bzw. die Blätter zusammenfallen lassen. Die geschälten Tomaten zugeben, grob zerteilen und 2-3 Minuten einkochen lassen. Spaghetti abgießen und tropfnass zu dem Gemüse geben.

Die Veggie-Klößchen hinzufügen mit erwärmen und alles nochmals abschmecken.