

Spaghetti mit Kohlrabi-Mangold-Curry-Soße für 4 Personen



300g Mangold grün
2 Kohlrabi
500g Tomaten
200g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
500g Spaghetti
1 El. Rapsöl

100 ml Wasser.

175g. Frischkäse

Wasser

1 Tl. Currypulver,
Salz und Pfeffer
2 Tl. Paprika, edelsüß

waschen und Stiele und Blätter in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
schälen, vierteln und in ca. 2 mm breite Stücke schneiden.
je nach Größe vierteln oder achteln.
würfeln.
schälen und ganz fein schneiden, oder pressen.
nach Packungsanweisung garen. In der Zwischenzeit
in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln zugeben und glasig dünsten.
Knoblauch dazugeben und eine weitere Minute dünsten. lassen.
Die Kohlrabi und die Mangoldstiele zugeben und etwa
Pfanne mit Deckel schließen und ca. 3 Min. garen lassen.
Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren.
Zwischendurch immer mal schauen, ob noch genug Wasser in der
Pfanne ist. Der Boden soll leicht bedeckt sein.
Die zerkleinerten Tomaten und
unterrühren.
Falls die Soße zu dick ist, noch mit etwas
verdünnen. Die Mangoldblätter darauf legen und abdecken.
Wenn sie zusammen fallen, alles umrühren. Mit

und
würzen und herzhaft abschmecken.