



## Scharfe Mangold-Nudeln

**Zutaten für 4 Pers.      Zubereitungszeit ca. 30 Min.**

2 Zwiebeln	Zwiebel und
2 Zehen Knoblauch	Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
4 cm Ingwer	Ingwer schälen und fein hacken oder schneiden.
550 g Mangold	Die Mangoldstiele vom Grün abschneiden. Die Stiele in feine, die Blätter in breite Streifen schneiden.
400 g Nudeln	Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten.
2 TL Öl	In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Mangoldstiele darin anschwitzen (ca. 2 min.). Die Mangoldblätter zugeben und kurz mitdünsten.
350 ml Gemüsebrühe	Mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen.
1 TL Chili	Mit Chili und
etwas Zitronensaft	Zitronensaft abschmecken.
2 EL Erdnüsse	Schließlich die Nudeln unter die Sauce mischen. Nach Belieben mit Salz nachwürzen oder mit gehackten Erdnüssen bestreut servieren.

## Brokkoli-Pastinaken Auflauf

**Zutaten für 4 Pers.      Zubereitungszeit ca. 20 Min. + 20 Min. Backzeit**

500 g Brokkoli	Den Brokkoli putzen und in Röschen schneiden.
500 g Pastinaken	Die Pastinaken schälen, waschen und in Streifen oder Scheiben schneiden.
	Den Brokkoli mit den Pastinaken in Salzwasser geben und etwa 10 Minuten kochen, bis das Gemüse bissfest ist.
500 g körn. Frischkäse (Kräuter)salz, Pfeffer	Den körnigen Frischkäse mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Er sollte intensiv schmecken, da er nachher unter das Gemüse gehoben wird, das nicht nochmal extra gewürzt wird.
Muskat	Das Gemüse abschütten, mit etwa der Hälfte des gewürzten Frischkäses vermischen und in eine Auflaufform geben. Den restlichen Frischkäse gleichmäßig darüber verteilen.
	Den Auflauf im Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze etwa 15 - 20 Minuten backen.
Oregano	Mit etwas Oregano servieren.