



Pesto Pasta mit Mangold

Rezepte aus der Sendung

Total: 30 mins **Servings:** 4

- 1 Kräuter erst mit Wasser pürieren und dann mit allen Zutaten vermengen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Falls Teig noch an den Fingern klebt, mehr Wasser hinzufügen. Danach mit einer Schere kleine Teigstückchen ins kochende Wasser schnippeln.
- 2 In der Zwischenzeit Zwiebel abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen und hacken.
- 3 Chilischote waschen, längs halbieren, die Kerne und den Stielansatz entfernen und fein würfeln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Mangold waschen und putzen. Die Blätter in 2 cm breite Streifen, die Stiele in etwa 1,5 cm breite Stücke schneiden.
- 4 Mangold enthält – ebenso wie Spinat – viel Calcium. In 100 g des Gemüses sind etwa 100 mg enthalten. Aber Achtung! In Mangold und Spinat ist ebenso Oxalsäure enthalten, was die Aufnahme von Calcium hemmen kann.
- 5 Daher sollte das Gemüse so jung wie möglich verzehrt werden. Zudem hilft blanchieren und kochen, um den Oxalsäuregehalt zu minimieren.
- 6 Beim Abgießen der Nudeln 150 ml Kochwasser auffangen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen.
- 7 Mangold-Stiele, Zwiebelwürfel, Chilischote und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze etwa 3-4 Minuten braten, dabei mit etwas Salz würzen. Currypulver dazugeben, kurz mitbraten und mit dem Nudelwasser ablöschen.
- 8 Mangoldblätter und Kirschtomaten mit in die Pfanne geben und zusammenfallen lassen bzw. unterrühren. Speisestärke mit der Kochsahne glatrühren.
- 9 Hitzezufuhr der Pfanne erhöhen und die Kochsahne in das köchelnde Gemüse einrühren, anschließend die Nudeln unterheben und mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken.
- 10 Nudeln mit Mangold auf 4 Teller verteilen und mit den Pinienkernen bestreut servieren.

Zutaten

400g	Pesto Pasta	Eine	Zwiebel	Für Pasta:	
200g	Kirschtomaten	Zwei	Knochlauchzehen	400g	Dinkelmehl 630
500g	Mangold	Eine	Chilischote	40g	Pesto o. Bärlauch
3 EL	Pinienkerne	2 TL	Currypulver	200ml	Wasser
2 EL	Rapsöl	2 TL	Speisestärke		Salz & Pfeffer
200g	Kochsahne 15% Fett		Salz & Pfeffer		

Kochen mit **ANIXE**



Detox Wasser

Rezepte aus der Sendung

Total: 30 mins **Servings:** 4

- 1** Den Behälter auswählen: Es eignet sich eine Flasche, eine Karaffe oder ein einfaches Glas.
- 2** Obst und Gemüse waschen. Die Zitrone und die ungeschälte Gurke in Scheiben schneiden. Die Scheiben in das Gefäß geben.
- 3** Den Ingwer reiben und hinzufügen
- 4** Die frische Minze hinzugeben und alles vorsichtig vermengen. Anschließend das Wasser hinzufügen.
- 5** Den Behälter abdecken und über Nacht an einem kühlen Ort ziehen lassen.
- 6** Am folgenden Tag das Wasser filtern und mit einem Strohhalm servieren.

Zutaten

- 1 L** Mineralwasser
- Eine** Limette o. Zitrone
- 1 cm** Ingwer
- Zwölf** Blätter Minze
- Eine** Gurke