Penne mit Mangold-Sahnesauce

Zutaten	300-400	g	Mangold
	4	EL	Olivenöl
	3	Stück	Knoblauchzehen
	1	Pack	Hafer- oder Sojasahne
	1	EL	Brühepulver
	1 geh.	TL	Mehl
	etwas		Salz, Muskat, Pfeffer
			Hefeflocken zum Bestreuen
	300	g	Penne

\+ + + +

Machen

Vom Mangold den Wurzelstrunk abschneiden und die Blätter von dem Stiel trennen. Beides separat legen. Knoblauch hacken.

Einen großen Topf mit Wasser für die Penne aufsetzen (und entsprechend die Passta kochen). In einem weiteren, mittelgroßen Topf das Öl erhitzen. Die Mangoldstiele in kleine Stücke hacken und in einem großen Sieb waschen. Dann in dem Öl etwa 5 Minuten, zusammen mit dem Knoblauch anbraten.

In der Zwischenzeit die Blätter des Mangolds mit einem großen Messer in feine Streifen schneiden und nochmals quer hacken. Auch die Blätter waschen. Über die in dem Topf bruzzelnden Mangoldstiele etwa 200ml Wasser gießen und das Brühepulver unterrühren. Darauf die Mangoldblätter geben und umrühren. Das muss nun nochmals 5 Minuten köcheln. Zum Ende der Kochzeit die Sahne und den Muskat geben und kurz einkochen lassen und den 1 TL Mehl zum Andicken einrühren.

Die Mangold-Sahnesauce wird über die Penne (Mein Favorit!!) oder als Beilage daneben serviert (Dann vielleicht noch einen Bratling dazu servieren). Auf dem Teller Mangold mit Hefeflocken überstreuen und Pfeffer aus der Mühle drübermahlen.