

## Spinatpasta mit Tomaten-Sugo und Mangold

(für 4 Personen)

Saftig grüne Nudeln, die selbst den größten Gemüse-Muffel überzeugen. Abgerundet mit einem Tomaten-Sugo aus der Saison. Genießbar zu jeder Jahreszeit!



Rezept Björn Freitag

### Zutaten:

- 700 g frischer Spinat
- 100 g Weizenmehl Type 405
- 300 g Hartweizengrieß, fein
- 4 EL Olivenöl
- 2 Eigelbe
- 1 Ei
- 100 ml warmes Wasser
- 300 g junger Mangold
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe

- Salz
- Pfeffer
- 1 Glas Tomaten-Sugo

**Zubereitung:**

- Den Spinat waschen und von groben Stielen befreien. Dann mit einem Mixer oder einem Pürierstab unter Zugabe von etwa 100 ml Wasser pürieren.
- Spinat-Püree durch ein Sieb in einen Topf drücken.
- Das passierte Püree vorsichtig aufkochen lassen. Am Topf bleiben, da die Flüssigkeit schnell überschäumen kann.
- Mehl, Grieß, 3 EL Öl, 2 Eigelbe und ein ganzes Ei in eine Schüssel geben. 5 EL Spinatschaum dazugeben und alles mit den Händen zu einem Teig kneten. Darauf achten, dass der Teig nicht zu weich wird. Er sollte möglichst fest sein und per Hand weitere 3 Minuten kräftig durchgeknetet werden. Klebt der Teig an den Fingern, noch etwas Mehl hinzufügen. In Klarsichtfolie gewickelt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Ist er gut gekühlt, in Portionen mit einer Nudelmaschine verarbeiten.
- Den Teig mehrfach auf breitester Einstellung (0) durchdrehen, falten und erneut durchdrehen. Das macht den Teig geschmeidiger und stabiler. Ist der Teig noch zu feucht, mit ein wenig Mehl bestäuben. Nun in kleinen Schritten den Abstand der Walze so lange verringern, bis die Teigbahn die gewünschte Dicke erreicht hat.
- Dann mit dem Schneidaufsatz für Tagliatelle die Nudeln schneiden. Für etwa 10 Minuten zum Trocknen auf ein Backpapier legen oder auf einen Nudeltrockner hängen.

**Alternativ zur Nudelmaschine:** Den Teig mit einem Nudelholz ausrollen, falten und erneut ausrollen. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis der Teig elastisch ist. Dünn ausrollen und mit einem Messer in Streifen schneiden.

- Mangold putzen und in Streifen schneiden.
- Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.

- Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Mangold dazugeben und für etwa 3 Minuten auf mittlerer Stufe dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tomaten-Sugo in einem Topf erhitzen, mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken.
- Nudeln in kochendem Salzwasser für etwa 2 Minuten garen, abgießen und unter den Mangold heben.
- Auf vier Pasta-Teller verteilen. Nach Belieben den Tomaten-Sugo über die Nudeln geben und servieren.