



# PENNE MIT RAHMSAUCE, SCHNITTMANGOLD & KICHERERBSEN

Für 4 Personen

Zubereiten: ca. 25 Minuten

160 g Penne  
2 gelbe Zwiebeln  
250 g Schnittmangold  
200 ml (Hafer)Rahm  
1 Prise Muskat  
0.5 TL Paprika  
3 EL Sojasauce  
etwas Pfeffer  
200 g Kichererbsen, gekocht  
etwas Rapsöl

Vorbereiten: Einen Topf mit Wasser für die Penne aufkochen, das Wasser salzen. Die Penne nach Packungsanleitung zubereiten. Die Zwiebeln in Ringe schneiden und den Schnittmangold grob hacken.

Zubereiten: In einer grossen Bratpfanne etwas Öl erhitzen, die Zwiebelringe dazugeben und für 12 Minuten auf mittlerer Stufe karamellisieren lassen. Den Knoblauch hineinpresse. Dann den Schnittmangold hinzufügen. Für 5 Minuten zusammenfallen lassen, bis das Wasser des Schnittmangolds verdunstet ist. Mit Muskat, Paprika und Pfeffer würzen. Mit Sojasauce ablöschen, Rahm und Kichererbsen und gekochte Penne unterrühren und servieren.

Viele weitere gluschtige Rezepte gibt's unter:  
[www.mahlerundco.ch/rezepte](http://www.mahlerundco.ch/rezepte)

