

Maisnudeln mit Mangold (für 2 Personen, kalorienarm)

120 gr. Vollkornnudeln z.B. Hörnchen
300 gr. Mangold (die grünen Blätter) alternativ auch mit Spinat
1 – 2 Maiskolben und davon ca. 300 gr. Maiskörner
Etwas Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe, 2 EL Zitronensaft, Muskat, 1 TL Öl
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Edelsüßpaprika
geriebener Käse

Die Maiskolben in kochendes Wasser geben und ca. 15 Minuten kochen lassen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und die Körner mit dem Messer (evtl. auch Obstlöffel) abstreifen.

Die Nudeln nach Packungsinhalt in Salzwasser garen und abgießen.

Die grünen Blätter des Mangold in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken und beides in der Gemüsebrühe kurze Zeit garen. Mit Salz, Zitronensaft und Muskat würzen.

Den Mais und die Nudeln mit dem Öl unterheben, nochmals erwärmen und auf den Tellern anrichten. Mit Pfeffer, Paprika und Käse bestreuen.

