

Kochen

Rainer Klutsch

Montag, den 02.08.2021

Bandnudeln mit Mangold und Tomaten-Mozzarella

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Nudeln:

300 g Hartweizengrieß, italienisch, Semola
2 EL Olivenöl
2 Prisen Salz
1 Ei (Größe M)
125 ml Wasser, lauwarm

Für das Mangold-Gemüse:

1 Bund Mangold, bunt
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
80 g Butter
etwas Salz
etwas Pfeffer
80 g Buchweizen, geröstet

Für die Tomaten:

250 g Kirschtomaten
2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
etwas Salz
Etwas Pfeffer
2 EL Olivenöl
1 EL Balsamessig, hell
0,5 Bund Basilikum
etwas Pfeffer

Außerdem:

Nudelmaschine
etwas Semola zum Bearbeiten

Zubereitung:

1. Für den Teig Hartweizengrieß mit Olivenöl, Salz, Ei und Wasser in eine Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig abgedeckt etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
 2. Anschließend den Teig durch eine Nudelmaschine geben und dünn ausrollen. Nudelteil in dünne Bandnudeln verarbeiten. Nudeln auf ein mit Semola bestreutes Backblech geben und zu kleinen Nestern formen. Die Bandnudeln etwas trocknen lassen.
 3. Den Mangold putzen, abbrausen, trocken schütteln. Blätter und Stiele in 3–4 cm dicke Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.
 4. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und aufschäumen lassen. Zwiebeln und Knoblauch darin kurz andünsten lassen. Zuerst Mangoldstiele zugeben und ca. 1-2 Minuten dünsten. Anschließend die Blätter zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
 5. Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett rösten.
 6. Die Tomaten abbrausen, trockenreiben und halbieren. Mozzarella abtropfen lassen und klein schneiden. Anschließend mit Olivenöl und Balsamessig verrühren.
 7. Dressing mit Tomaten und Mozzarella mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Basilikum über die Tomaten streuen.
 8. Die Pasta in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten bissfest kochen.
 9. Abgießen, abtropfen lassen und unter das warme Mangoldgemüse heben. Buchweizen darüber streuen.
- Mangold-Bandnudeln mit Tomaten-Mozzarella anrichten und servieren.

