Unser Rezept

DER WOCHE

GRÜNKOHL-CHILLI-PASTA

FÜR KALTE REGENTAGE

ZUTATEN

150 g Nudeln z. B. (Dinkel-Vollkorn-Fusilli oder Penne)

125 g Grünkohl

1 Minipaprika

3 EL Olivenöl

1 Gemüsezwiebel

1/2 rote Chili

1 Knoblauchzehe

Salz & Pfeffer

Optional:
Parmesan gerieben
100 g Cashewkerne kurz geröstet

ZUBEREITUNG

Die Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser bissfest garen. Währenddessen den Grünkohl von den harten Stielen entfernen und grob zerkleinern. Knoblauch, Minipaprika, Gemüsezwiebel und Chilli kleinschneiden.

Das Olivenöl bei schwacher Hitze in einer Pfanne erwärmen. Die Gemüsezwiebel darin für einige Minuten weich dünsten. Chili, Knoblauch, Minipaprika sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und etwa 3 Minuten weitergaren.

Etwa 3 Minuten vor Ende der Garzeit der Nudeln den Grünkohl zu den Nudeln hinzufügen.

Nudeln und Gemüse abgießen, gut abtropfen lassen und mit der erwärmten Olivenölmischung in der Pfanne mischen. Abschmecken und optional mit geriebenem Parmesan und gerösteten Cashewkerne bestreut servieren.

Fertig.

WEIERHÖFER
Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de