



Unser Rezept

DER WOCHE

CREMIGE PALMKOHL-PASTA

MIT KNOBLAUCH UND ZITRONE

ZUTATEN

200 – 250 g Pasta

1 Bund Palmkohl

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

150 ml (pflanzliche) Sahne

1 – 2 EL Olivenöl

1/2 Zitrone (Saft + optional etwas Abrieb)

Salz und Pfeffer

Optional: Chiliflocken

Tipp: Wer mag, kann zusätzlich getrocknete Tomaten oder gebratene Champignons mit dazugeben – das passt wunderbar zum kräftigen Aroma des Palmkohls.

ZUBEREITUNG

Die harten Blattrippen beim Palmkohl entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden.

Die Pasta nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Etwas Nudelwasser aufheben. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in einer großen Pfanne mit Olivenöl glasig anbraten.

Den Palmkohl dazugeben und einige Minuten mit anbraten, bis er leicht zusammenfällt. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die (pflanzliche) Sahne, etwas Zitronensaft und optional etwas Zitronenabrieb hinzufügen und alles kurz cremig einkochen lassen. Falls die Soße zu dick wird, etwas Nudelwasser ergänzen.

Die gekochte Pasta direkt in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Zum Schluss mit gerösteten Sonnenblumenkernen oder Walnüssen toppen und frisch servieren.

Fertig!



WEIERHÖFER
Gartengemüse