

Spaghetti mit Grünkohl

Kategorien: Nudeln

Zutaten für: 4 Personen

500	Gramm	Spaghetti
400	Gramm	Frischer Grünkohl, küchenfertig Fein geschnitten
8	Essl.	Olivenöl
200	ml	Gemüsebrühe
1	Bund	Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
3		Knoblauchzehen, fein zerdrückt
2		Chilischoten, in Ringe geschnitten
150	Gramm	Luftgetrockneter Schinken in Scheiben geschnitten
75	Gramm	Parmesan, frisch gerieben
		Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Anleitung:

Zubereitungszeit: 40 Min.

1. Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Frühlingszwiebeln glasig dünsten. Chilischote, luftgetrockneten Schinken und Grün-kohl dazugeben und weitere 2-3 Min. dünsten. Gemüsebrühe dazugeben und 30 Min. leicht garen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

2. In der Zwischenzeit Spaghetti in kochendem Salzwasser 8-10 Min. bissfest kochen.

3. Spaghetti in einem Sieb abtropfen lassen, auf Teller verteilen, Grünkohl darauf anrichten, mit Parmesankäse bestreuen und sofort servieren. Durchschnittliche Nährwerte pro Portion, kalkuliert anhand der rohen Zutaten:

Brennwert 3586 kJ (849 kcal)

Eiweiß 35 g

Fett 36 g

Kohlenhydrate 96 g