



Pasta mit Grünkohl-Pesto

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------|-------|
| Grünkohl, frisch | 200 g |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Bio Zitronen | 1 St. |
| Salz | |
| Spaghetti | 500 g |
| Olivenöl | 4 EL |
| Parmesan, gerieben | 5 EL |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, Sieb, Schaumlöffel, Pürierstab

1. Grünkohl waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Grünkohl grob schneiden. Knoblauch schälen. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Grünkohl und Knoblauch darin ca. 3 Min. blanchieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem siedenden Wasser nehmen und in ein hohes Gefäß geben.
3. Im siedenden Salzwasser Spaghetti ca. 9 Min. bissfest garen.
4. Währenddessen Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, 4 EL Olivenöl und 5 EL Parmesan in das hohe Gefäß geben. Ca. 100 ml Kochwasser abschöpfen und ebenfalls in das Gefäß geben. Grünkohlpesto fein pürieren. Nach Belieben nochmals Kochwasser zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Spaghetti in ein Sieb abgießen. Tropfnass zurück in den Topf geben und mit dem Pesto vermengen. Spaghetti mit Grünkohl auf Teller verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Nach Belieben mit etwas Parmesan bestreuen.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 554 kcal |
| Kohlenhydrate | 99 g |
| Eiweiß | 19 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 10 g |