

Knospenkohl-Pasta

(2 Portionen)

Was kann mitgegessen werden?

Weiche Stängel (holzige Teile rausschneiden), Blätter und Knospen.

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

300g Knospenkohl
250g Nudeln (wir bevorzugen Orechiette)
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote
2 EL Olivenöl
1 EL Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne
Parmesan
Pfeffer
Salz

Zubereitung:

Knospenkohl klein schneiden und in reichlich Salzwasser 6-7 Minuten blanchieren. Sind die Stängel weich, Knospenkohl mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und beiseitestellen. Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne in der Pfanne rösten und beiseitestellen. Nudeln im Knospenkohlwasser kochen. Anschließend abschütten und 1 Tasse Kochwasser aufbewahren.

Knoblauch und Chili fein hacken und bei mittlerer Hitze andünsten. Knospenkohl dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und je nach Gusto 2-3 EL oder mehr vom Kochwasser unterrühren. Nudeln dazugeben und untermischen.

Nun den Pfanneninhalt auf die Teller verteilen und mit den gerösteten Sonnenblumen- oder Pinienkernen und geriebenem Parmesan bestreuen.

Buon Appetito!

