

Federkohl-Pasta

(2 Portionen)



Zutaten:

Federkohl aus deiner Kiste

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL (Oliven-)Öl

Salz, Pfeffer, Chiliflocken

1 Dose gestückelte Tomaten

1 TL Zitronensaft oder Essig

200 g Nudeln

Geriebener Parmesan (*optional*)

Zubereitung:

Den Kohl waschen und Stiele und Blätter in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln 2-3 Minuten andünsten. Dann den Knoblauch zugeben. Kohl zufügen, umrühren und mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. 3-4 Minuten unter Wenden anbraten. Wenn der Kohl leicht zusammengefallen ist, die gestückelten Tomaten zufügen und ca. 10-20 Minuten kochen. Je nachdem, ob der Kohl knackiger oder weicher sein soll, kann die Kochzeit angepasst werden. Mit Zitronensaft oder Essig abschmecken. Nudeln nach Anleitung kochen und mit dem Kohlgemüse mischen. Optional mit Parmesan bestreuen und servieren.