

Chinakohl-Spaghetti

-Pfanne

Bio Kochbox KW 40



Chinakohl-Spaghetti

-Pfanne



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 200 g Spaghetti
- ½ Chinakohl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g getrocknete Tomaten
- 1 TL Kräuter

Eigener Vorrat:

- 4 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Margarine

Zubereitung:

Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen, abtropfen lassen.

Chinakohl putzen, vierteln, in feine Streifen schneiden und waschen. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein hacken. Tomaten in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und Spaghetti darin knusprig braten.

In einer anderen Pfanne 2 EL Öl und 2 EL Tomatenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Chinakohl zugeben und unter Rühren 4-5 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und ital. Kräuter abschmecken. Die Nudeln dazugeben und gut vermischen.