

Grünkohl Spaghetti

Bio Kochbox KW 40



Grünkohl

Spaghetti



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

- 250 g Grünkohl
- 100 g Räuchertofu
- ½ Zitrone
- 1 EL Mandelblättchen
- 200 g Spaghetti
- 1 Knoblauchzehe

Eigener Vorrat:

- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Cayennepfeffer

Zubereitung:

Grünkohl von den Rippen streifen, waschen und 5 Min. in kochendem Salzwasser garen. Tofu würfeln. Die Zitrone abreiben. Mandeln ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten. Die Spaghetti nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser kochen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofuwürfel darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Min. unter Rühren braten.

Knoblauch, Cayennepfeffer und Zitronenschale zugeben und weitere 3 Min. braten. Grünkohl zugeben und erhitzen. Nudeln abgießen, in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mandeln bestreuen.