

# Grünkohl-Pasta

Zutaten für 3 Personen:

300 g Bandnudeln  
600 g Grünkohl (tiefgekühlt)  
130 g Möhre (1 große)  
100 g Zwiebel (1 mittelgroße)  
1-2 Knoblauchzehen  
30 g Pflanzen-Schmalz  
170 ml Gemüsebrühe  
100 g Fetakäse  
3 EL Pinienkerne (können auch weggelassen werden)  
Chili, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und im Schmalz glasig dünsten. Anschließend die Möhrenwürfel zugeben, den Knoblauch pressen und ebenfalls zugeben. Hinterher den tiefgekühlten Grünkohl und die (heiße) Gemüsebrühe hinzufügen und bei mittlerer Temperatur im Topf auftauen lassen.

In der Zwischenzeit die Pasta nach Anleitung gar kochen.

Die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne (ohne Fett) bei mittlere bis hoher Temperatur solange rösten bis sie etwas Farbe bekommen und aromatisch duften.

Den Grünkohl weiter bei mittlerer Temperatur garen und mit Pfeffer, Salz und etwas Chili abschmecken. Zum Schluss den Fetakäse zugeben und alles gut verrühren.

Die Pasta mit dem Grünkohl vermengen und auf die angerichteten Teller die Pinienkerne geben.

Pro Portion ca. 640 kcal, 22 g Fett, 27 g Eiweiß, 80 g Kohlenhydrate