

Palmkohl-Tomaten-Zucchini-Pasta

Zutaten:

1 Bund Palmkohl
200 ml Weißwein oder Brühe
eventuell etwas mehr für die
Sauce
500 g Nudeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Chili oder Peperoni
5 EL Olivenöl
1 Zucchini
500 g frische Tomaten
Salz und Pfeffer

Tipp Palmkohl: es ist ganz einfach, die Blattrippen mit den Fingern auszulösen, indem man den Stiel mit der einen Hand festhält und mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand von unten anfangend, zur Blattspitze hin, seitlich das Blattgrün runterzieht.

Zubereitung:

Nudelwasser aufsetzen und die Pasta nach Packungsanleitung kochen.

Palmkohl gründlich waschen, den dicken, unteren Teil der Blattrippen rausschneiden und die restlichen Blätter klein schneiden.

Zucchini waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und klein schneiden.

Zwiebel schälen und klein schneiden.

Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Chili bzw.

Peperoni klein schneiden.

2 EL Olivenöl in einer entsprechend großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin bei kleiner Hitze leicht bräunen. Nach 1-2 Minuten die Zucchinistücke und die klein geschnittenen Kohlblätter dazu geben.

Alles mit Weißwein und/oder Brühe ablöschen, die Tomaten unterheben, Deckel drauf und alles knapp 10 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen, bis der Kohl einen angenehmen Biss hat.

Die Palmkohl Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und die klein gehackte Peperoni untermengen. Die fertig gekochten Nudeln darunter heben, auf Teller verteilen und sofort servieren.

Guten Appetit



Obsthof Großmonra

Steffen Schneider | Kirchstr. 28 | 99625 Köllda OT Großmonra
Telefon: 015755179088 | E-mail: info@obsthof-grossmonra.de