

Nudeln mit Schwarzkohl

500g Schwarzkohl – 300g Bandnudeln –3 EL Olivenöl – 60g Pinienkerne – 2 Knoblauchzehen - Salz, Pfeffer, geriebener Parmesan

Den Schwarzkohl waschen, grobe Blattrippen entfernen und in schmale Streifen schneiden.

In reichlich kochendes Salzwasser geben und 4 Minuten blanchieren.

Mit einem Seihlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

In dem Schwarzkohlwasser die Nudeln gar kochen.

Die Pinienkerne kurz ohne Öl rösten.

Den Knoblauch schälen und klein hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Darin den Knoblauch kurz andünsten.

Den Schwarzkohl zum Knoblauch geben und kurz mit andünsten.

Die Nudeln zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit den Pinienkernen und dem Parmesan servieren.

Guten Appetit!



Nudeln mit Schwarzkohl

500g Schwarzkohl – 300g Bandnudeln –3 EL Olivenöl – 60g Pinienkerne – 2 Knoblauchzehen - Salz, Pfeffer, geriebener Parmesan

Den Schwarzkohl waschen, grobe Blattrippen entfernen und in schmale Streifen schneiden.

In reichlich kochendes Salzwasser geben und 4 Minuten blanchieren.

Mit einem Seihlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

In dem Schwarzkohlwasser die Nudeln gar kochen.

Die Pinienkerne kurz ohne Öl rösten.

Den Knoblauch schälen und klein hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Darin den Knoblauch kurz andünsten.

Den Schwarzkohl zum Knoblauch geben und kurz mit andünsten.

Die Nudeln zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit den Pinienkernen und dem Parmesan servieren.

Guten Appetit!

