



Unsere Rezeptempfehlung zur BioBox KW10

Grünkohl-Spaghetti

Zutatenliste:

ca. 500 g Grünkohl
Meersalz
200 g geräucherten Tofu
1 Zitrone
2 EL Mandelblättchen
400 g Spaghetti
4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Cayennepfeffer
Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Grünkohl von den Rispen 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.