

Schnelle Pasta voller Wintervitamine



Zutaten für 2 Personen

Vollkornpenne je nach Hunger abmessen (ich nehme jeweils eine halbe Schüssel ungekochte Pasta pro Person)

1 kleine Zucchini

1 gute Hand voll Kirschtomaten

4 Hände voll Kale (Grünkohl), das sind ca. 4 große Blätter (alternativ zum Kale: normalen Kohl in dünne Streifen geschnitten)

½ rote (oder weiße) Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Tomatenmark

geriebenen Parmesan nach Geschmack

Saft einer halben Zitrone / 2 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

geriebener Chili nach Geschmack

4 EL vom Nudelwasser

1 TL Kokosnussöl

Zubereitung

- die Pasta in Salzwasser al dente kochen
- Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Tomaten kleinschneiden

- Kale vom Stängel entfernen, waschen und ebenfalls in kleinere Streifen/Stücke schneiden
- die Nudeln abseihen und ein wenig Nudelwasser auffangen
- den Nudeltopf zurück auf die heiße Herdplatte stellen und den TL Kokosnussöl erhitzen (nicht über den Rauchpunkt hinaus!)
- Zwiebel, den Knoblauch, die Zucchini und die Tomaten kurz anrösten und nach kurzer Zeit einen den Kale hinzugeben um ein bisschen mit anzudünsten
- das Tomatenmark unterrühren und auch die 4 EL Nudelwasser hinzugeben (dadurch entsteht eine cremige Sauce)
- Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Chili und Parmesan würzen
- ich habe ein wenig Kale zuvor auf die Seite gegeben um damit zu garnieren

Viel Spaß beim Nachbacken!

Ursula



WWW.GIVEHERGLITTER.COM