

34. Kalenderwoche 2015

REZEPTE

Palmkohl mit Pasta

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

600 g Palmkohl

Palmkohl waschen und von den groben Blattrippen befreien. In dünne Streifen schneiden und in kochendem Wasser ca. 5 Min. blanchieren und anschließend abtropfen lassen.

400 g Nudeln

Nudeln in Salzwasser bissfest garen.

3-4 Knoblauchzehen

Knoblauch schälen und in dünne Stifte schneiden.

1 Chilipeperoni

Peperoni waschen und in dünne Scheiben schneiden.

200 g Tomaten

Tomaten waschen und in Würfel schneiden.

3 EL Olivenöl

Olivenöl in einen Topf geben und Knoblauch mit Peperoni und Tomaten anbraten. Palmkohl zugeben und unter Rühren dünsten.

Salz, Pfeffer

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln untermischen und mit geriebenem Parmesankäse servieren.

80 g Parmesan

Bohngemüse, scharf

Zutaten:

Für 4 Portionen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

750 g Bohnen

Die Bohnen putzen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.

250 g Tomaten

Die Tomaten in kochendes Wasser geben, bis die Haut aufplatzt. Dann in kaltem Wasser abschrecken, schälen und klein schneiden.

1 Chilipeperoni

Chilipeperoni entkernen und klein schneiden.

2 Knoblauchzehen

Die Knoblauchzehen ebenfalls klein schneiden.

12 Blätter Basilikum

Die Basilikumblätter in Streifen schneiden.

4 EL Olivenöl

In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Chilipeperoni und den Knoblauch kurz andünsten. Tomaten und Bohnen zugeben, salzen und ca. 20 Minuten kochen. Eventuell noch etwas Wasser zugeben. Zum Schluss die Basilikumstreifen untermischen.

Salz