

MARIAS GESUNDKÜCHE „hoch3“

vital – vollwertig – vegetarisch

Spitzkraut-Nudel-One-Pot (perfekt auch mit Linsen-Nudeln)

Zutaten für 2 Personen:

- ½ Spitzkohl (ca. 400 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 2 EL Butterschmalz
- 150 g Vollkorn- oder Linsennudeln (z. B. Hörnchen)
- 300 g Wasser
- Nach Geschmack: 2 Knoblauchzehen extra (*)
- Kräutersalz, Gemüse-Gewürzmischung, z. B. von BRECHT, frische oder TK-Petersilie

Zubereitung:

Den Spitzkohl in mundgerechte Stücke schneiden, Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken. Karotte in Scheibchen oder Stifte schneiden.

In einem weiten Topf oder einer großen Pfanne mit Deckel das Butterschmalz erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Dann den Spitzkohl und die Karotte zugeben, unter Rühren im Butterschmalz 2-3 Minuten anbraten.

Die Nudeln und das Wasser zugeben, aufkochen und auf mittlere Hitze zurückdrehen.

20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Am Ende ist das Wasser komplett eingekocht und die Nudeln sollten weich aber noch bissfest sein.

Kräftig mit Kräutersalz und einer Gemüse-Gewürzmischung abschmecken.

(*) Wer gerne Knoblauch mag, kann noch 2 Knoblauchzehen durchpressen und unterziehen!

Mit Petersilie garnieren.

