

Eichdorfer Butterkohlpasta



Dieses Rezept stammt von utopia.de.

Zutaten

(für eine Portion)

- 150 Gramm Butterkohl
- 1 Zwiebel
- 2 Weiße Bete Rüben
- 2 EL Olivenöl
- 250 Gramm Soja oder Hafersahne
- 2 Handvoll Walnüsse
- 1 EL Mehl zum andicken
- Salz /Pfeffer /Paprika Gewürz
- 250g Vollkornnudeln

Butterkohl ist der verschollene Verwandte des Wirsings. Seinen Namen verdankt er dem zarten Aroma, der butterweichen Konsistenz und der hellen Farbe seiner Blätter. Unter günstigen Bedingungen wird dieser Kohl bis zu einem Meter im Durchmesser. Da er sehr lockere Köpfe bildet, kann man ihn für ein langanhaltendes Erntevergnügen blattweise ernten.

Dauer der Vorbereitung: 15 Minuten

Dauer des Garens: 15 Minuten

Gesamtdauer: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zubereitung

Koche die Nudeln nach Packungsanweisung. Danach putze den Kohl und entferne den unteren Teil der Mittelrippe. Schneide jetzt die Blätter in möglichst dünne Streifen. Als nächstes schälst du die Weiße Bete und schneidest sie in kleine Würfel.

Danach die Zwiebel und den Tofu ebenfalls in kleine Würfel schneiden und beides in einer beschichteten Pfanne mit dem Öl ca. 3 Minuten anbraten.

Im Anschluss fügst du die Butterkohlstreifen und die Weiße Bete hinzu und dünstest sie zusammen für circa fünf bis zehn Minuten. Nach Ablauf der Zeit gießt du die pflanzliche Sahne dazu und rührst das Mehl vorsichtig hinein. Lasse die Mischung einmal leicht aufkochen.

Garniert wird das Gericht mit gerösteten Walnüssen. Dafür befreist du die Walnüsse von der Schale und hackst sie mit einem Messer ganz fein. Danach röstest du die Walnüsse in einer kleinen Pfanne ohne Fett an.

Wenn alles fertig ist, gibst du die Kohl-Bete-Tofu Mischung in die vorher abgegossenen, fertigen Nudeln und vollendest das Ganze mit dem Walnusstopping.

Du hast ein leckeres Rezept und möchtest es teilen? Schreib uns gerne an.