

LIEBLINGSREZEPT

Kohlrabi-Pasta mit Brokkoli und gerösteten Cashews



Zutaten

- 75 g b*Cashewbruch
- 15 g Butter
- 1 TL „Italienische Kräuter“, getr.
- ½ TL Paprika edelsüß
- Salz
- ca. 700 g Brokkoli
- 3 Kohlrabi
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Chilischote
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 TL abgeriebene Zitronenschale
- 150 g b*Feta, zerkrümelt

Zubereitung

Cashewbruch in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Butter, Kräuter und Paprika zugeben und ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze braten. Leicht salzen, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden. Kohlrabi schälen und mit einem Spiralschneider zu Gemüseudeln verarbeiten. Brokkoli in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, dabei in der letzten Minute die Kohlrabi-Pasta zugeben und mit blanchieren. Das Gemüse in einem Sieb abgießen, dabei ca. 150 ml Kochwasser auffangen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

Zwiebeln pellen und in dünne Spalten schneiden. Knoblauch und Chili fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Knoblauch und Chili zugeben, kurz mitdünsten, dann Brokkoli und Kohlrabi zufügen und erwärmen. Das aufgefangene Kochwasser angießen und 1 x aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

Die Gemüse-Pasta -auf Portionsteller verteilen, mit den gerösteten Cashewkernen und Feta bestreuen und sofort servieren.



Weitere Rezepte in unserem
Kochbuch auf
bioladen.de/rezepte