



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW31 | 2023

Spitzkohlpfanne mit Nudeln

für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g in feine Streifen geschnittener Spitzkohl
- 400 g Möhren
- 2 Zwiebeln
- 400 ml Kokosmilch
- 400 g Bandnudeln
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Öl
- 2 EL Gemüsebrühe Pulver
- 1 EL Currypulver
- 1 EL Paprika edelsüß Pulver
- Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

Zwiebeln und Kohl in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Eine halbe Zitrone auspressen. Knoblauchzehe schälen und pressen. Nudeln in Salzwasser kochen. In einer großen Pfanne 4 EL Öl erhitzen und Zwiebeln & Möhren anbraten. Nach 5 Min Spitzkohl hinzugeben und das Gemüsebrühepulver unterrühren. Für 6 Min abgedeckt dünsten und Currypulver und Knoblauch hinzufügen. Kurz danach Kokosmilch unterrühren und ohne deckel zum Kochen bringen. Nach ca. 10 Min. die übrigen Gewürze, Kräuter, Zitronensaft und die Nudeln hinzugeben und gut umrühren. Dann so lang kochen lassen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Servieren und Schmecken lassen!