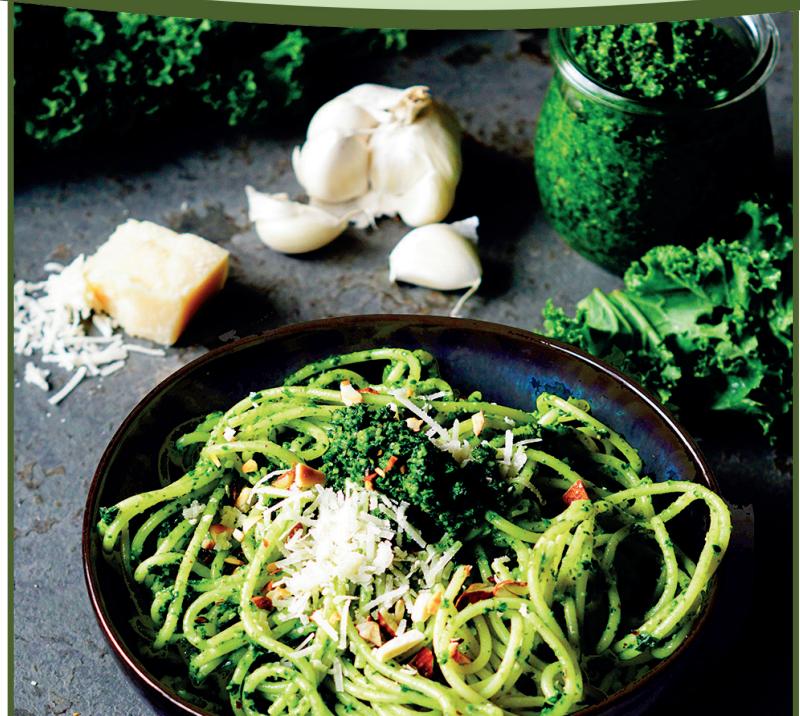


Liebe Köch*innen,

besonders im Norden Deutschlands ist Grünkohl ein typisches Wintergemüse. Auch wir im Süden sollten ihn öfter auf unsere Teller holen, denn mit seinen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalten stellt der Grünkohl ein wertvolles Wintergemüse dar. Grünkohl kann mit kurzen Garzeiten zubereitet werden, blanchiert schmeckt er auch im Salat. Als schnelles Gericht können wir euch dieses Grünkohl-Pesto empfehlen.

Wir wünschen guten Appetit!



Zutaten für 4 Personen:

- 50 g Mandeln (alternativ andere Nüsse)
- 250 g Grünkohl
- 100 g Parmesan
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 100 ml Olivenöl
- 500 g Spaghetti (oder andere Nudeln)
- Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 30 min

Zubereitung:

- Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl vorsichtig goldbraun anrösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
- Grünkohl waschen, abtropfen lassen und das Grün von den Stängeln zupfen. Parmesan reiben, Knoblauch schälen und feinhacken, Zitrone auspressen.
- Grünkohl, Mandeln, Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl im Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern, Parmesan (bis auf einen EL zum Bestreuen) unterrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durchziehen lassen.
- Spaghetti al dente kochen, in einer Schüssel mit der gewünschten Menge Pesto verrühren, mit zur Seite gelegtem Parmesan bestreuen und servieren.

Tipp:

Wenn Pesto übrigbleibt, hält es sich, bedeckt mit Olivenöl, in einem Schraubgefäß oder Weckglas im Kühlenschrank etwa eine Woche lang. Es schmeckt mit angebratenen Speckwürfeln auch zu Pellkartoffeln oder kräftigem Bauernbrot.