

Rezept

Grüne Kokos-Pasta

Ein Rezept von Grüne Kokos-Pasta, am 28.06.2026

Zutaten

50 g junger Blattspinat	100 g Brokkoli
1 Zwiebel	1 milde rote Chilischote
Salz	1 TL Olivenöl
100 g TK-Erbsen	100 ml Gemüsebrühe
50 g Kokosmilch	Pfeffer
1/2 TL getrockneter Thymian	150 g grüne Bandnudeln
1/4 Zitrone	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 400 kcal, 8 g F, 15 g EW, 63 g KH

Zubereitung

1. Den Spinat waschen, in einem Sieb abtropfen lassen und klein schneiden. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Chili waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
2. In einem Topf ca. 1 l Wasser aufsetzen, salzen und zum Kochen bringen. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Darin die Zwiebel 2 Min. anbraten. Brokkoli dazugeben und weitere 2 Min. mitbraten. Den Spinat mit den gefrorenen Erbsen in die Pfanne geben, Brühe und Kokosmilch aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Bei geringer Hitze ca. 8 Min. köcheln lassen.
3. Die Zitrone auspressen. Nudeln im kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, in ein Sieb abgießen und gleich unter das Gemüse in der Pfanne rühren. Den Zitronensaft und die Chili dazugeben, die Pasta kurz durchrühren, mit Salz abschmecken und auf Teller verteilen.