

## Rezept

# Grünkohl-Nudelsalat

Ein Rezept von Grünkohl-Nudelsalat, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>250 g</b> Nudeln (z. B. Fusilli bucati)	Salz
<b>400 g</b> Grünkohl	<b>1</b> große Zwiebel
<b>5 EL</b> Öl	<b>150 g</b> Speckwürfel
<b>400 g</b> Sahne	<b>2 EL</b> Senf
<b>2 EL</b> Essig	Pfeffer
<b>300 g</b> Kabanossi (ersatzweise Pfefferbeißer)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 970 kcal, 67 g F, 35 g EW, 57 g KH

## Zubereitung

1. Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Die Nudeln heiß abbrausen, abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben. Grünkohl waschen, trocken schütteln und das Blattgrün von den Blattrispen schneiden. Die Blätter dann grob hacken. Zwiebel schälen, halbieren und klein würfeln.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Speckwürfel darin anbraten. Den Grünkohl zugeben und unter Rühren anschmoren. Sahne und Nudelkochwasser zugießen, Senf einrühren und den Kohl weiterköcheln lassen, bis er weich ist. Vom Herd nehmen, Essig zufügen und den Kohl mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
3. Die Kohlmischung über die Nudeln geben und alles locker durchmischen. Den Salat mindestens 1 Std. durchziehen lassen.