

Rezept

Krautnudeln mit Feta

Ein Rezept von Krautnudeln mit Feta, am 18.12.2025

Zutaten

Salz	1	große Zwiebel
2 EL Olivenöl	½	kleiner Spitzkohl (ca. 250 g)
150 g Linguine (ersatzweise Tagliatelle)	100 ml	Gemüsebrühe
100 g Schafskäse (Feta)	5 Stängel	Petersilie
Pfeffer		Cayennepfeffer
Chiliflocken		

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 20 g F, 20 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Reichlich Wasser aufkochen und salzen. Inzwischen die Zwiebeln schälen, hacken und im Öl glasig dünsten. Äußere Blätter vom Spitzkohl entfernen, Kohl ohne Strunk in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Pasta im kochenden Wasser al dente garen.
2. Inzwischen den Spitzkohl zu den Zwiebeln geben und ca. 2 Min. sanft rührbraten. Die Brühe angießen. Den Kohl zugedeckt ca. 3 Min. dünsten. Den Feta zerbröckeln, etwa zwei Drittel davon zum Kohl geben und unter Rühren schmelzen lassen, anschließend das Gemüse weitere 3 Min. zugedeckt dünsten. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen hacken.
3. Die Nudeln abgießen und mit dem Kohl mischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Petersilie teils unterheben und teils darüberstreuen. Den restlichen Feta und 1 Prise Chiliflocken über die Krautnudeln streuen.