

Rezept

One-Pot-Pasta mit Rotkohl und Rotkohl-Salat

Ein Rezept von One-Pot-Pasta mit Rotkohl und Rotkohl-Salat, am 13.10.2024

Zutaten

Für die Pasta:

300 g Rotkohl (ersatzweise Wirsing)	2 Möhren
1 grüne Paprika (ersatzweise rote oder gelbe Paprika)	1 Zwiebel
200 g Penne (ersatzweise andere kurze Nudeln)	1 Dose Kokosmilch (200 g)
2 EL Sojasauce	450 ml Gemüsebrühe
2 EL Erdnussbutter	Salz

Für den Salat:

300 g Rotkohl (ersatzweise Wirsing)	1 Möhre
1 gelbe Paprika	$\frac{1}{2}$ Mango
1 Frühlingszwiebel	2 EL Zitronensaft
1-2 EL Sojasauce	2 EL Öl
1 TL Honig	$\frac{1}{2}$ TL Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 21 g F, 15 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Für die Pasta den Rotkohl putzen, den Strunk entfernen und den Kohl in hauchdünne Streifen schneiden oder hobeln. Die Möhren schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in 2-3 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kokosmilch in der Dose gut schütteln, so dass sich eine homogene Flüssigkeit ergibt. 2 EL Kokosmilch in ein Schraubglas füllen und für das Dressing beiseitestellen.
2. Rotkohl, Möhren, Paprika und Zwiebel mit den Nudeln, restlicher Kokosmilch, Brühe, Sojasauce, 1 TL Salz und Erdnussbutter in einem großen Topf aufkochen. Alles zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze in ca. 15 Min. bissfest köcheln, dabei ab und zu umrühren. Die One-Pot-Pasta mit Sojasauce und Salz abschmecken. Die Pasta in zwei Boxen verteilen (Portion 1 und 2) und nach Belieben tiefkühlen.
3. Für den Salat den Rotkohl putzen, den Strunk entfernen und den Kohl in hauchdünne Streifen schneiden oder hobeln. Die Möhre schälen und in 3-4 cm lange, sehr feine Stifte schneiden. Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Mango schälen und ebenfalls in sehr feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Die Salatzutaten in zwei Boxen verteilen (Portion 3 und 4).

4. Für das Dressing die Kokosmilch mit Zitronensaft, Sojasauce, Öl, Honig und dem Salz in einem Schraubglas zu einem sämigen Dressing schütteln. Die Hälfte des Dressings in ein zweites Schraubglas geben (zu Portion 3 und 4). Das Dressing 30 Minuten vor dem Essen mit dem Salat mischen.