Rezept

Paprika-Spaghetti mit Grünkohl-Pesto

Ein Rezept von Paprika-Spaghetti mit Grünkohl-Pesto, am 30.05.2025

Zutaten

Für das Pesto

- **400 g** Grünkohl
- **80 g** geschälte Mandeln
- **80 g** Parmesan
- Pfeffer
- Salz
- **2** Knoblauchzehen
- **150 ml** Olivenöl

Für die Paprika-Spaghetti

- **300 g** Spaghetti
- **1** große rote Paprika
- **1** rote Zwiebel
- **200 g** geschälte, gekochte Maronen (vakuumverpackt)
- Salz
- **1** große gelbe Paprika
- **4 EL** Olivenöl
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 890 kcal, 55 g F, 20 g EW, 80 g KH

Zubereitung

1. Den Grünkohl putzen und die Blätter von den Rippen streifen. Die Grünkohlblätter waschen und ca. 2 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Hälfte vom Grünkohl für die Pasta beiseitelegen. Die Mandeln hacken und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. Abkühlen lassen.

2. Knoblauch schälen und würfeln. Parmesan fein reiben, 2 EL zum Garnieren beiseitelegen. Grünkohl, Knoblauch, Mandeln und Olivenöl im Blitzhacker fein pürieren. Den Käse untermischen und das Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen, dabei 250 ml Kochwasser auffangen.

4. Inzwischen die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften ca. 2 cm groß würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. In einer großen Pfanne mit hohem Rand oder einem breiten Topf das Öl erhitzen. Paprika, Zwiebel und Maronen darin unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Spaghetti, beiseitegelegten Grünkohl, zwei Drittel vom Pesto und das aufgefangene Kochwasser zugeben und alles sofort gut vermischen und sämig einkochen lassen. Die Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit dem übrigen Pesto und Parmesan servieren.