

Rezept

Spaghetti-Spitzkohl-Salat

Ein Rezept von Spaghetti-Spitzkohl-Salat, am 19.04.2024

Zutaten

250 g Spaghetti	Salz
600 g Spitzkohl	1 rote Peperoni
4 Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen
6 EL Sesamöl	1 TL Zucker
6 EL Sweet Chili Sauce	3 EL Essig
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal, 16 g F, 12 g EW, 60 g KH

Zubereitung

1. Die Spaghetti mittig durchbrechen und in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und dabei 200 ml Kochwasser auffangen. Die Nudeln heiß abbrausen, abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben.

2. Spitzkohl waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Peperoni waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Kohl, Peperoni, Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin ca. 10 Min. unter Rühren anschmoren. Den Zucker einrühren und kurz karamellisieren lassen. Den Kohl mit dem Nudelkochwasser ablöschen. Chili-Sauce und Essig einrühren und die Marinade mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Marinade über die Nudeln gießen und alles locker durchmischen. Den Salat mindestens 1 Std. durchziehen lassen, dann servieren.