

Rezept

Spaghetti mit Schwarz- und Rotkohl, Petersilien-Mandel-Creme und Trauben

Ein Rezept von Spaghetti mit Schwarz- und Rotkohl, Petersilien-Mandel-Creme und Trauben, am 09.05.2024

Zutaten

Für die Petersilien-Mandel-Creme

100 g Mandeln	½ Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe	50 ml Olivenöl
100 ml neutrales Öl	1 TL Ahornsirup
ca. 2 TL Zitronensaft	2 EL Hefeflocken
Salz	Pfeffer

Für den Schwarz- und Rotkohl

400 g Rotkohl	400 g Schwarzkohl
1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
3 TL Ahornsirup	6 TL Zitronensaft
Salz	Pfeffer

Für die Spaghetti

400 g Spaghetti	Salz
2 EL Olivenöl	

Außerdem

100 g kernlose blaue Trauben

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1040 kcal, 64 g F, 21 g EW, 93 g KH

Zubereitung

Petersilien-Mandel-Creme

1. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Einen kleinen Teil für die Dekoration beiseitestellen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Den Knoblauch schälen. Petersilie, Knoblauch, Mandeln, 200 ml Wasser und alle weiteren Zutaten in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer zu einer glatten Creme pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schwarz- und Rotkohl

2. Die äußeren Blätter sowie den Strunk des Rotkohls entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Den Schwarzkohl von den dicken Blattrippen rupfen, waschen, trocken tupfen und ebenfalls in Streifen schneiden.

3. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Den Rotkohl dazugeben und mitbraten. Mit 2 TL Ahornsirup, 4 TL Zitronensaft und Salz würzen. Noch ein paar Minuten weiterbraten, dann beiseitestellen.

4. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Schwarzkohl darin braun anbraten, bis er zusammengefallen ist. Mit restlichem Sirup, übrigem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und den Rotkohl untermischen.

Pasta und Fertigstellen

5. Die Spaghetti in einem großen Topf in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und dabei ein wenig Pastawasser auffangen. Die Spaghetti wieder in den Topf geben.

6. Die Petersilien-Mandel-Creme mit etwas Nudelwasser verrühren, mit Zitronensaft und Salz abschmecken und unter die Spaghetti mischen. Die Hälfte des Kohls unter die Pasta heben und alles noch einmal erhitzen.

Anrichten

7. Die Trauben waschen und halbieren. Die Pasta in tiefen Tellern anrichten. Mit dem restlichen Kohl, Trauben und übrigen Mandeln toppen.