



## One-Pot-Pasta mit Grünkohl und Käse

und knusprigem Panko-Kapern-Topping



20-30min



2 Personen

One-Pot-Pasta ist ja immer so schön einfach, spart Abwasch und Zeit ... Naja, zugegeben, diesmal schlittern wir ein wenig an der Definitionsgrenze vorbei, denn wir brauchen neben dem namensgebenden „einen Pott“ auch noch ein Pfännchen. Aber es lohnt sich! Zur leckeren Pasta, die mit Lauch und Grünkohl extra herbstlich daherkommt, gibt es nämlich ein knuspriges Topping aus Panko und aromatischen Kapern. Yum!



- 1 Stange Lauch
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung geschnittener Grünkohl
- 250g Orecchiette <sup>1</sup>
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Kapern
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frischer Schnittlauch
- 1 Päckchen Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 1 Packung Pizzakäse <sup>7</sup>

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 913kcal, Fett 32.4g,  
Kohlenhydrate 121.6g, Eiweiß 32.4g



In einem Wasserkocher ca. 1L Wasser aufkochen. Den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



Die **Kapern** in einem Sieb abtropfen lassen und mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann fein hacken. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden.



Den **Lauch** und den **Grünkohl** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Die **Kapern** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Das **Panko-Paniermehl** unterrühren und unter regelmäßigem Rühren in 3-4Min. goldbraun rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann ca. **2 TL Zitronenabrieb** und den **Schnittlauch** untermischen.



Die **Pasta** und das **Brühgewürz** unterrühren und 600-800ml heißes Wasser angießen, bis alles gut bedeckt ist. Einen Deckel auflegen und die Flüssigkeit zum Kochen bringen, dann ohne Deckel 10-15Min. sanft köcheln lassen, bis die **Pasta** bissfest ist. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen oder die Hitze am Ende erhöhen, wenn die **Pasta** gar ist, aber noch zu viel Wasser im Topf ist.



Die **Pasta** mit **1-2EL Zitronensaft** verfeinern und den **Käse** unterheben. Ggf. kurz warten, bis der **Käse** geschmolzen ist, dann auf tiefe Teller verteilen, mit dem **Panko-Kapern-Topping** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.