



One-Pot-Pasta mit Grünkohl und Käse

und knusprigem Panko-Kapern-Topping



20-30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Stangen Lauch
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung geschnittener Grünkohl
- 500g Orecchiette ¹
- 2 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Packungen Kapern
- 2 Knoblauchzehen
- 10g frischer Schnittlauch
- 2 Päckchen Panko-Paniermehl ¹
- 2 Packungen Pizzakäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 864kcal, Fett 27.3g, Kohlenhydrate 120.3g, Eiweiß 32.1g



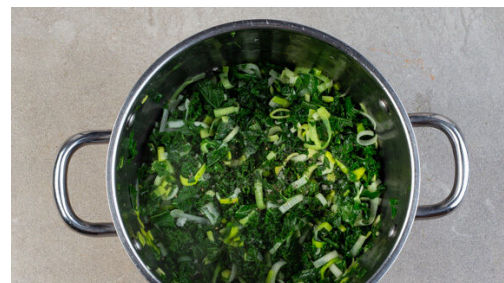
1. Zutaten vorbereiten

In einem Wasserkocher ca. 1,5L 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.



4. Topping vorbereiten

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.



2. Gemüse anbraten

In einem großen Topf erhitzen 1EL Olivenöl mittlerer Hitze. Braten Sie 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.



5. Topping zubereiten

Die **Kapern** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 3EL 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.



3. Pasta garen

Die **Pasta** und das **Brühgewürz** unterrühren und 1,2-1,5L 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.



6. Anrichten und servieren

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.