



Vollkornpasta mit Blauschimmelkäse

deftig-fein mit Grünkohl und Kapern



ca. 25min



2 Personen

Grünkohl ist als Wintergemüse vor allem in deutschen Eintöpfen ein gern gesehener Gast. Wie wandlungsfähig das krause Gewächs sein kann, beweisen wir hier mit unserem winterlichen Pastagericht. Sehr harmonisch begleitet der Grünkohl den würzigen Blauschimmelkäse in einer cremigen Sauce, die mit weiteren Köstlichkeiten wie gerösteten Walnüssen und Kapern gespickt ist. Probieren lohnt sich!

Was du von uns bekommst

- 250g Vollkornfusilli ¹
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5g Thymian
- 1 Bund Grünkohl
- 250g Kirschtomaten
- 1 Packung Kapern
- 1 Packung Blauschimmelkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

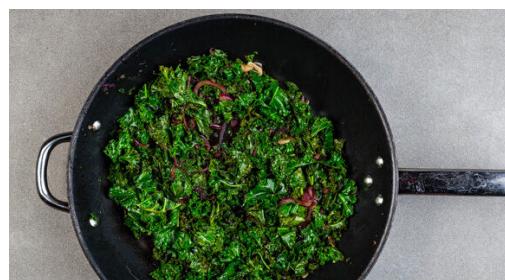
Energie 884kcal, Fett 33.8g, Kohlenhydrate 104.9g, Eiweiß 31.6g



1. Walnüsse anrösten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Walnüsse** grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten.

Vorsicht, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



4. Grünkohl garen

Den **Grünkohl** in ca. 1,5cm breite Streifen schneiden, dabei jeweils den harten Strunk entfernen. Den **Grünkohl** mit 2EL Balsamicoessig und 1TL Honig in die Pfanne geben und alles 3-5Min. köcheln lassen, bis der **Kohl** zusammengefallen ist und der Essig eine sirupartige Konsistenz hat. Gelegentlich umrühren.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Tomaten & Kapern mitgaren

Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Käpfer** grob hacken. Den **Käse** in grobe Stücke schneiden. Die **Tomaten**, die **Käpfer** und die **Walnüsse** in die Pfanne geben und alles vermengen.



3. Zwiebeln anschwitzen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, dann in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 2Min. glasig anschwitzen. Inzwischen den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Thymianblättchen** von den Stängeln zupfen. Den **Knoblauch** und die **Thymianblättchen** in die Pfanne geben und ca. 2Min. mitbraten.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** und **2EL Pastawasser** in die Pfanne geben und mit dem **Gemüse** vermengen. **2/3 des Käses** unterrühren und 3-5Min. erwärmen, bis der **Käse** geschmolzen ist. Die **Pasta** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr Balsamicoessig abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem **restlichen Käse** garniert servieren.