



## Vollkornpasta mit Blauschimmelkäse

deftig-fein mit Grünkohl und Kapern



ca. 25min



3-4 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

- 500g Vollkornfusilli <sup>1</sup>
- 50g Walnusskerne <sup>15</sup>
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Thymian
- 2 Bund Grünkohl
- 500g Kirschtomaten
- 2 Packungen Kapern
- 2 Packungen Blauschimmelkäse <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>17</sup>

## Küchenutensilien

- großer 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 887kcal, Fett 33.8g, Kohlenhydrate 105.9g, Eiweiß 31.5g



1. Walnüsse anrösten

In einem großen 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.



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.



3. Zwiebeln anschwitzen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, dann in derselben Pfanne mit 2EL 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.



4. Grünkohl garen

Den **Grünkohl** in ca. 1,5cm breite Streifen schneiden, dabei jeweils den harten Strunk entfernen. Den **Grünkohl** mit 4EL Balsamicoessig und 1EL 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.



5. Tomaten & Kapern mitgaren

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



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** und **2-3EL 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.