



REZEPT DER WOCHE

BLATTKOHL MIT SPAGHETTI

UND SESAM

Zutaten

500g Spaghetti

400g Blattkohl

1 Knoblauchzehe

200ml Sahne

2 EL Sesam

Öl zum Braten

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Die Spaghetti nach Packungsanweisung kochen.

Die Blattkohlblätter waschen und grob hacken.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Blattkohl darin kurz kräftig anbraten.

Die Knoblauchzehe dazu pressen.

Die Sahne dazugeben und etwas einköcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis er duftet. Dann zum Blattkohl geben.

Die Spaghetti abtropfen und mit dem Blattkohl vermengen.

Fertig!

hallo@vielfaltsgaertneri-Auhof.de

www.vielfaltsgaertneri-auhof.de