

MARLEY SPOON



Pasta mit Kale-Pesto und Ziegenfrischkäse

 20-30min  2 Personen

Grünkohl ist ein echter Alleskönner: Er enthält viele gesunde Antioxidantien, Vitamine und es wird ihm sogar eine vorbeugende Wirkung gegen viele Krankheiten nachgesagt. Vor allem in den USA wird das "Superfood Kale" gerne in Smoothies genossen. Wir kochen damit heute ein herbes Pesto mit Mandeln und Knoblauch. Verfeinert wird alles mit einem Topping aus zitronigem Ziegenfrischkäse. So wird aus ...

Was du von uns bekommst

- Maccheroni, Iris ¹
- Mandelblättchen ¹⁵
- Grünkohl
- unbehandelte Zitrone
- Ziegenfrischkäse Chavroux Natur ⁷
- Knoblauchzehe
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 große Kochtöpfe
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 895.0kcal, Fett 43.8g, Eiweiß 36.8g, Kohlenhydrate 81.1g



1. Gemüse vorbereiten

Schale der **Zitrone** abreiben, den Saft auspressen. **Knoblauch** schälen und grob hacken. Zwei große Töpfe mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.



4. Mandeln rösten

Währenddessen eine mittelgroße Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen, die **Mandeln** darin ca. 1-2Min. ohne Fett goldbraun rösten. Vorsicht, sie können schnell verbrennen.



2. Grünkohl vorbereiten

Den Strunk vom **Grünkohl** herauschneiden, dann in sehr feine Streifen schneiden. Den **Kohl** nun zusammen mit dem **Knoblauch** in einem großen Topf ca. 4Min. im leicht köchelnden Wasser blanchieren, dann abgießen und im Sieb kalt abschrecken.



5. Pesto zubereiten

3/4 der **Mandeln**, **Grünkohl** und 3EL Olivenöl mit dem Stabmixer fein pürieren. **Hartkäse** hineinreiben, mit Salz, Pfeffer und **Zitronensaft** abschmecken, dann erneut kurz pürieren. **Ziegenfrischkäse** mit 1-2TL **Zitronenschale** und Pfeffer verrühren.



3. Pasta kochen

Sobald das Wasser im zweiten Topf kocht, die **Pasta** darin ca. 8Min. sehr bissfest kochen. Anschließend die **Pasta** absieben und eine halbe Tasse vom Kochwasser aufheben, die **Pasta** zurück in den Topf geben, aber vom Herd nehmen.



6. Fertigstellen

Pasta im Topf mit dem **Pesto** vermengen, evtl. einige Esslöffel vom Kochwasser dazugeben, falls es zu trocken ist. Bei sehr niedriger Hitze die **Pasta** ca. 1Min. mit dem **Pesto** gar ziehen lassen. **Pasta** auf Tellern verteilen und den **Ziegenkäse** darauf anrichten. Die übrigen **Mandeln** darüber streuen.