

# MARLEY SPOON



## Pasta mit Kale-Pesto

und Ziegenfrischkäse



20-30min



4 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

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

## 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 820.0kcal, Fett 37.2g, Eiweiß 34.7g, Kohlenhydrate 79.1g



**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** herausschneiden, 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 3-4TL **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 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.