

MARLEY SPOON



Geselchtes mit Spaghetti

und Grünkohl in Cremesauce



20-30min



4 Personen

Es ist Pasta-Zeit! Der Winter ruft nach einer deftigen Variante des italienischen Leckerbissens, also tischen wir heute eine cremige Frischkäse-Sauce mit winterlichem Blattkohl auf. Gekrönt wird das Ganze durch knusprig angebratenes Geselchtes. Blattkohl ist übrigens unschlagbar was den Vitamin- und Nährstoffgehalt angeht! Da schmeckt es uns gleich doppelt so gut!

Was du von uns bekommst

- Spaghetti ¹
- Crème fraîche ⁷
- Alles im Grünen
- Geselchtes
- Senf ¹⁰
- Kerbel
- Grünkohl

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 780.0kcal, Fett 24.9g, Eiweiß 36.1g, Kohlenhydrate 97.1g



1. Grünkohl scheiden

Einen großen Topf mit 2TL Salz und Wasser für die **Spaghetti** zum Kochen bringen. **Grünkohl** vom Strunk befreien, dann halbieren und in dünne Streifen schneiden oder fein hacken.



4. Kohl braten

In der selben Pfanne den **Kohl** mit 6-7EL Wasser für ca. 4Min. bissfest braten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Geselchtes braten

Geselchtes in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Eine große Pfanne mittelhoch erhitzen und **Geselchtes** darin ca. 4-6Min. knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die Pfanne behalten.



5. Sauce zubereiten

Den **Grünkohl** mit 170ml Wasser ablöschen, einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen und die **Crème fraîche** in der Pfanne schmelzen lassen. Den **Senf** und 1-2EL **Gewürzmischung** unterheben und ca. 2-3Min. einkochen. Etwas Pastawasser dazugeben, damit eine cremige **Sauce** entsteht.



3. Spaghetti kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Spaghetti** darin ca. 8Min. bissfest kochen, dann abseihen und eine halbe Tasse vom Kochwasser auffangen. **Spaghetti** für den Moment warm beiseitetellen. Den **Kerbel** von den Stängeln zupfen und grob hacken.



6. Fertigstellen

Die **Spaghetti** mit der **Hälfte** des **Kerbels** in die **Kohlpfanne** geben und gut miteinander vermengen, evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Spaghetti** auf die Teller geben und **Geselchtes** drüber verteilen, mit dem übrigen **Kerbel** garnieren.