

# Schwarzkohl Nudelauflauf

Dieses herbstlich-winterliche Gericht mit Nudeln und dem Vetter des Grünkohls ist ein leicht gelingender Seelenwärmer



Für 4 Portionen / vegetarisch  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Zubereitungszeit: 1 Stunde plus 20 Minuten Backzeit  
Pro 100 g:  
702 kJ / 133 kcal  
F: 3,0 g, davon 1,7 g gesättigte Fettsäuren, K: 22 g,  
davon 1,5 g Zucker, E: 5,3 g, Salz: 0,15 g

## Zutaten aus der Rezeptkiste:

600 g Schwarzkohl  
200 g Zwiebeln  
1 rote Chili-Schote  
3 Knoblauchzehen  
100 g getrocknete Tomaten in Öl  
400 g Nudeln (Penne oder Spirelli)  
150 g Bergkäse

## Zutaten aus dem Vorrat:

350 g Gemüsebrühe  
3 EL Öl  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1. Schwarzkohl waschen, putzen und mit Stiel quer in 3 cm breite Streifen schneiden.
2. Gemüsebrühe vorbereiten.
3. Zwiebeln klein würfeln, Knoblauch schälen, Chili-Schote putzen, vierteln und klein würfeln.
4. Tomaten nur leicht abtropfen und in schmale Streifen schneiden.
5. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel- und Chiliwürfel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen.
6. Knoblauch dazu pressen, Schwarzkohl und Gemüsebrühe dazugeben, gut umrühren und aufkochen. Nochmals umrühren. Mit Deckel bei niedriger Stufe 20 Minuten köcheln lassen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit die getrockneten Tomaten untermischen.
7. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsangabe bissfest kochen, den Ofen auf 200 °C vorheizen und den Bergkäse fein reiben.
8. Nach der Garzeit die in einem Sieb abgeschütteten und abgetropften Nudeln zum Schwarzkohl geben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut verrühren und in einer Auflaufform verteilen. Mit dem Bergkäse bestreuen.
9. Im Ofen auf mittlerer Schiene 20 Minuten überbacken.

## Tipp:

Das Rezept schmeckt auch gut mit Vollkorn-Nudeln oder Kartoffeln. - Dazu passt Feldsalat oder Chicorée-Salat.