



# Nudeln mit Grünkohl-Pesto

Eine herbstliche Pesto-Variante mit würzigem Grünkohl, die blitzschnell zubereitet ist und vorbereitet werden kann.

Für 4 Portionen  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Zubereitungszeit: 30 Minuten  
Pro 100 g:  
785 kJ / 181 kcal  
F: 18,9 g, davon 1,6 g gesättigte Fettsäuren, K: 26 g,  
davon 1,2 g Zucker, E: 5 g, Salz: 0,15 g

## Zutaten aus der Rezeptkiste:

50 g Mandeln (alternativ andere Nüsse)  
250 g Grünkohl  
100 g Parmesan  
2-3 Knoblauchzehen  
1 Zitrone  
500 g Spaghetti (oder andere Nudeln)

## Zutaten aus dem Vorrat:

100 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1. Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl vorsichtig goldbraun anrösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
2. Grünkohl waschen, abtropfen lassen und das Grün von den Stängeln zupfen. Parmesan reiben, Knoblauch schälen und feinhacken, Zitrone auspressen.
3. Grünkohl, Mandeln, Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl im Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern, Parmesan (bis auf einen EL zum Bestreuen) unterrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durchziehen lassen.
4. Spaghetti al dente kochen, in einer Schüssel mit der gewünschten Menge Pesto verrühren, mit zur Seite gelegtem Parmesan bestreuen und servieren.

## Tipp:

Wenn Pesto übrig bleibt, hält es sich, bedeckt mit Olivenöl, in einem Schraubgefäß oder Weckglas im Kühlschrank etwa eine Woche lang. Es schmeckt mit angebratenen Speckwürfeln auch zu Pellkartoffeln oder kräftigem Bauernbrot.