

Liebe Köch*innen,

dieses herbstlich-winterliche Gericht mit Nudeln und dem Vetter des Grünkohls ist ein leicht gelingender Seelenwärmer. Der toskanische Cavolo Nero (ja, so heißt Schwarzkohl auch noch), ist bei Köchen als Superfood bekannt. Der italienische Kohl kann also mit Fug und Recht als heimisches Superfood bezeichnet werden. Gebt ihm eine Chance ;-).

Wir wünschen einen guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!



Zutaten

Für ca. 4 Portionen

- 600 g Schwarzkohl
- 200 g Zwiebeln
- 1 rote Chili-Schote
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Öl
- 350 ml Gemüsebrühe
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl
- 400 g Nudeln (Penne oder Spirelli)
- 150 g Bergkäse
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Schwarzkohl waschen, putzen und mit Stiel quer in 3 cm breite Streifen schneiden. Gemüsebrühe vorbereiten. Zwiebeln klein würfeln, Knoblauch schälen, Chilischote putzen, vierteln und klein würfeln. Tomaten nur leicht abtropfen und in schmale Streifen schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel- und Chiliwürfel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. 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. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsangabe bissfest kochen, den Ofen auf 200 °C vorheizen und den Bergkäse fein reiben. 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. 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.