

Grünkohl-Bolognese



400 g Vollkornnudeln
4 EL Rapsöl
200 g Hackfleisch
30 g Nüsse
4 getrocknete Tomaten 50 g Parmesan
50 g Grünkohl
1 frische Knoblauchzehe
1/2 Zitrone
Salz / Pfeffer

ZUTATEN
2 PORTIONE

ZUBEREITUNG

EIN REZEPT AUS DEM KOCHBUCH TU GENUSS REIN! WINTER

Vollkornnudeln im Topf in Salzwasser kochen

1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch anbraten

Hälfte der Nüsse klein hacken, getrocknete Tomaten klein schneiden, 10 g Parmesan raspeln

Grünkohl im Topf in Salzwasser 5 Minuten blanchieren

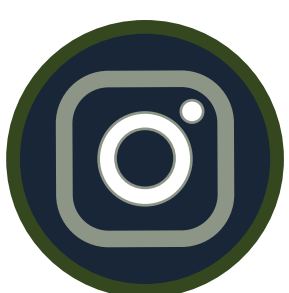
Knoblauch klein schneiden, Zitronenschale abreiben, Zitrone auspressen

Grünkohl, Hälfte der ungehackten Nüsse, Knoblauch, 40 g Parmesan, Zitronenschale, -saft und Rapsöl zum Pesto pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen

Pesto mit Hackfleisch und getrockneten Tomaten vermengen, mit den Vollkornnudeln anrichten

mit den restlichen Nüssen und Parmesan garnieren

Lasst es Euch schmecken! Eure Mandy



Follow me
mandyhindenburg

