

# 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

