

Pasta mit Spitzkohlgemüse

	2 Portionen		20 Minuten + 20 Minuten Garzeit
	einfach		Herbst & Winter
	417 CO ₂ äq pro Portion -> 58 % besser als vergleichbare Gerichte		588 kcal pro Portion

Für das

Spitzkohlgemüse:

1 Zwiebel

1 Paprikaschote

250 g Spitzkohl

2 kleine Karotten

1 EL Olivenöl

125 g passierte

Tomaten

gem. schw. Pfeffer

Außerdem:

1/2 Bund frische

Petersilie

250 g Nudeln

Salz

Für das Spitzkohlgemüse die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Paprikaschote und den Spitzkohl putzen und waschen. Die Paprika putzen und beides in feine Streifen schneiden. Die Karotten putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie abbrausen, trockentupfen, grob hacken und bis zum Anrichten bereitstellen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Die Paprika und die Karotten zugeben und 5 Minuten anbraten. Dann den Spitzkohl zufügen und alles weitere 3 Minuten garen. Das Gemüse anschließend mit den passierten Tomaten ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Nudeln in reichlich leicht gesalzenem Wasser nach Packungsangabe *al dente* garen. Anschließend abgießen und mit der Sauce vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit der Petersilie bestreuen und heiß servieren.