

Vegane Pasta mit Spitzkohl



Ich muß es jetzt mal zugeben: bevor ich dieses Rezept von meiner Schwester im Rezepte-Adventskalender geschenkt bekommen hatte, habe ich tatsächlich noch nie mit Spitzkohl gekocht! Dabei ist Spitzkohl eines DER Wintergemüse und aus der regionalen und saisonalen Küche in den Wintermonaten nicht wegzudenken! Ich gelobe also Besserung und werde mich im nächsten Winter eingehender mit diesem wunderschönen Gemüse beschäftigen. Und wenn auch Ihr wenig Spitzkohl-Erfahrung besitzt, dann ist dieses Rezept ideal: es ist schnell und unkompliziert zubereitet und hat hier allen geschmeckt. Allerdings muß ich gestehen, daß ich das Mengenverhältnis zugunsten der Pasta stark verändert habe: im Originalrezept meiner Schwester kommen auf einen Spitzkohl 250 g Pasta ... deshalb heißt es dort auch "Spitzkohl mit Pasta"! Da ich meine Pappenheimer kenne, habe ich daraus kurzerhand "Pasta mit Spitzkohl" gemacht und Ihr macht das einfach so, wie es für Euch passt!

Zutaten

- 1 Spitzkohl
- 2 Dosen stückige Tomaten
- 150 g veganer Frischkäse-Ersatz (zB Green Heart Natur)
- 140 ml alkoholfreier Weißwein
- 500 g Vollkornpasta, am besten Penne rigate oder Tortiglioni
- 4 Zehen Knoblauch
- 1/2 Bund Schnittlauch
- geriebene Muskatnuss
- Salz & Pfeffer
- Bratöl

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Einen großen Topf Nudelwasser aufsetzen und währenddessen den Spitzkohl in schmale Streifen schneiden und gegebenenfalls waschen und schleudern.

In einer tiefen Pfanne oder einem Wok etwas Bratöl erhitzen. Den Knoblauch hineinpressen und bei mittlerer Hitze den geschnittenen Spitzkohl andünsten. Regelmäßig umrühren! Kocht das Nudelwasser, gebt Ihr Salz nach Geschmack und die Nudeln Eurer Wahl hinein und laßt sie bei offenem Deckel und mittlerer Hitze sprudelnd kochen, bis sie al dente sind, also noch etwas Biß haben. Ist der Spitzkohl ein wenig in sich zusammengefallen, löscht Ihr ihn mit dem alkoholfreien Weißwein ab und gebt die Dosentomaten sowie den veganen Frischkäse hinzu. Alles gut verrühren und mit Pfeffer, Salz und Muskatnuß abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Sind die Nudeln gar, werden sie abgegossen und mit kaltem Wasser abgeschreckt. Anschließend werden sie in die Pfanne mit dem Spitzkohl gegeben und alles gut vermischt.

Nun wird die Pasta mit Spitzkohl mit Schnittlauch garniert und serviert. Laßt es Euch schmecken!