

Pasta mit Rosenkohl, Speck, Pinienkerne

Für 4 Portionen

300 g Vollkorn-Spaghetti Salz, Pfeffer 100 g Speckwürfel
30 g Pinienkerne 750 g TK-Rosenkohl 0,5 Zitrone

Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Speck in einer Pfanne knusprig auslassen, Pinienkerne zugeben und kurz mitbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

Aufgetauten Rosenkohl in die Pfanne geben und kurz anbraten. Mit 100 ml Wasser ablöschen und zugedeckt 5-8 Minuten bissfest garen. Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen.

Rosenkohl mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale würzen.

Nudeln abgießen, zusammen mit der Speck-Pinienkern-Mischung in die Pfanne geben und alles vermengen.

NN am 28. Januar 2026