Kohlröschen – Flower Sprouts – mit Nudeln



Kennst du Kohlröschen? Ein anderer Name dafür ist Flower Sprout (Blumensprossen). Ich habe sie letzten Winter für mich als mein Wintergemüse entdeckt. Die kleinen Röschen sind nicht nur hübsch anzuschauen, sondern auch unheimlich lecker und super gesund. Sie sind eine Kreuzung aus Rosen- und Grünkohl und schmecken leicht nussig, haben aber trotzdem die leicht süßliche Note vom Rosenkohl behalten. Flower Sprouts sind super gesund. Sie haben eine Menge Vitamin A, B, C. Meine Jungs hassen Rosenkohl, aber die kleinen süßen Kohlröschen darf ich ihnen zwischendurch durchaus servieren. Das Rezept ist ganz einfach und schnell zubereitet. Nimmst du frische Nudeln aus dem Kühlregal dafür, geht es sogar noch schneller.

Zutaten für 2 Personen

250 g Tagliatelle oder eine Nudelsorte deiner Wahl

150 g Kohlröschen

30 g sonnengetrocknete Tomaten

1 Knoblauchzehe

Handvoll Pinienkerne

Öl

Salz, Pfeffer

1-2 Schöpfkellen Nudelwasser

1. Wasche die Kohlröschen und blanchiere sie 2-3 Minuten im kochenden Salzwasser.
2. Koche die Nudeln nach Packungsanleitung und hebe etwas vom Nudelwasser auf.
3. Hacke den Knoblauch fein und schneide die halb getrockneten Tomaten in Streifen.
4. Gib Öl in eine Pfanne und brate den Knoblauch, die Tomaten, die Pinienkerne und die Kohlröschen kurz aber knackig an.
5. Mische die Nudeln unter und lösche alles mit einer Kelle des Nudelwassers ab. Jetzt kannst du die Temperatur herunterdrehen und das Kochwasser kurz verkochen lassen. Achte darauf, dass du nicht zu lange wartest, sonst wird dein Gericht zu trocken.
6. Würze alles nach Belieben mit Salz und Pfeffer und genieße deine gesunde Ratzfatz Mahlzeit.