



Karamellisiertes Spitzkohlgemüse mit Pastaecken und Zucchini



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Spitzpaprika 2 St.

Spitzkohl 500 g

Zucchini 2 St.

Zitronen 1 St.

Zucker 2 TL

Gemüsebrühe 800 ml

Pfeffer, schwarz gemahlen

Lasagneplatten 150 g

Tomaten, getrocknet 50 g

Thymian, frisch 10 g

Zubereitung

1. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Spitzpaprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Ringe schneiden. Spitzkohl waschen, Strunk entfernen, in breite Streifen schneiden und im kochenden Salzwasser ca. 2 Min. garen. Dann abgießen und kalt abschrecken. Topf säubern.

2. Zucchini waschen, Enden entfernen und Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden. Scheiben übereinanderlegen und schräg in dünne Streifen schneiden. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.

3. Im Topf Zucker mit 2 EL Wasser auf mittlerer Stufe hellbraun karamellisieren lassen. Spitzkohl und Spitzpaprika zugeben. Nach ca. 1 Min. mit Brühe und Zitronensaft ablöschen, Zucchini dazugeben und alles aufkochen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 4 Min. auf niedriger Stufe köcheln.

4. Inzwischen Lasagneplatten übereinanderlegen und in ca. 5 cm große Dreiecke schneiden. Diese zusammen mit den getrockneten Tomaten zum Gemüse in den Topf geben und weitere ca. 4–5 Min. köcheln.

5. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Thymian und Zitronenabrieb unter das Gemüse mischen.

6. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten und karamellisiertes Spitzkohlgemüse mit Pastaecken und Zucchini servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	281 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	3 g