

SCHWARZKOHL-NUDELAUFLAUF

Schwierigkeit: einfach / ca. 80 Min. Arbeitszeit

Schwarzkohl ist im Vergleich zu Grünkohl etwas milder und erinnert geschmacklich ein wenig an Spinat. Das Rezept von [Ökokiste e.V.](#) lässt sich ganz einfach zubereiten, probiert es doch gleich mal aus! (Foto: Ökokiste e.V.)

ZUTATEN

ca. Für ca. 4 Personen

600 gr	Schwarzkohl
200 gr	Zwiebeln
1	rote Chili-Schote
3	Knoblauchzehen
3 EL	Öl
350 ml	Gemüsebrühe
100 gr	getrocknete Tomaten in Öl
400 gr	Nudeln (Penne oder Spirelli)
150 gr	Bergkäse
Etwas	Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

Den Schwarzkohl waschen, putzen und mit Stiel quer in 3 cm breite Streifen schneiden. Die Gemüsebrühe vorbereiten. Die Zwiebeln klein würfeln, den Knoblauch schälen und die Chilischote putzen, vierteln und klein würfeln. Tomaten nur leicht abtropfen und in schmale Streifen schneiden. Anschließend Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebel- und

Chiliwürfel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Dann den Knoblauch dazu pressen, Schwarzkohl und Gemüsebrühe dazugeben, gut umrühren und aufkochen lassen. Nochmals umrühren. Mit Deckel bei niedriger Stufe 20 Minuten köcheln lassen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit die getrockneten Tomaten unterrühren.

In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsangabe bissfest kochen, den Ofen auf 200 °C vorheizen und den Bergkäse fein reiben. Nach der Garzeit die in einem Sieb abgeschütteten und abgetropften Nudeln zum Schwarzkohl geben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut verrühren und in einer Auflaufform verteilen. Mit dem Bergkäse bestreuen. Im Ofen auf mittlerer Schiene für 20 Minuten überbacken.

Tipp: Zu dem Gericht passt Feld- oder Chicorée-Salat. Das Rezept schmeckt auch gut mit Vollkorn-Nudeln oder Kartoffeln.