



Nudeln mit Rosenkohl und Walnüssen

Kohl ist das perfekte Wintergemüse!
Er ist reich an Vitaminen, Antioxidantien und Ballaststoffen und
stärkt in der kalten Jahreszeit Ihre Abwehrkräfte.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				1 Neujahr	2	3
4	5	6 Heilige Drei Könige	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Nudeln mit Rosenkohl und Walnüssen

Zutaten (4 Personen):

400 g Nudeln (Penne oder Fusilli)
4 Knoblauchzehen
200 g Zwiebeln
300 g Möhren
500 g Rosenkohl
4 EL Butter
300 ml Milch
100 ml Sahne
1 TL Gemüsebrühpulver
100 g Gouda gerieben
80 g gehackte Walnüsse
6 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer, Muskatnuss



Schmeckt auch köstlich
mit Maronen.

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen und abgießen.
Knoblauch und Zwiebeln schälen und feinwürfeln.

Möhren längs zerteilen und in Scheiben schneiden, Rosenkohl halbieren oder vierteln.

Butter erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin leicht anbraten.
Möhren und Rosenkohl dazugeben und kurz mitbraten.

Milch, Sahne und Gemüsebrühpulver dazugeben und das Gemüse 8-10 Minuten
bissfest garen. Mit etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gouda und die grob gehackten Walnüsse untermischen.
Nudeln mit dem Gemüse mischen und mit Petersilie bestreut servieren.



Rezept aus:

Annette Kerckhoff, Michael Elies:

Kohl – neu entdeckt! Natur und Medizin 2018.

