

Grünkohl-Spaghetti mit Erdnusssauce

Dieses Spaghettigericht ist eine tolle Möglichkeit mehr grünes Blattgemüse zu verzehren. Der Grünkohl wird ganz wunderbar von der Erdnusssauce umarmt und gewürzt. Und Spaghetti mag doch eh jeder, oder? – Natürlich Vollkornspaghetti, denn [Vollkorngetreide ist gesund!](#)



Zutaten:

250 g Vollkornspaghetti
150 g Grünkohl

Für die Sauce:

2 Knoblauchzehen, gepresst
Ca. 1 TL geriebenen Ingwer
5 gestr. EL Erdnussbutter, natur
Saft von ½ Orange
3 EL Sojasauce
½ TL Salz

1. Spaghetti in einem Topf mit reichlich Wasser garkochen.
2. Unterdessen die Zutaten für die Sauce in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer pürieren.
3. Kurz bevor die Spaghetti fertig sind, den Grünkohl mit etwas Wasser in eine beschichtete Pfanne geben und kochen bis er zusammenfällt.
(Ca.5 Min.)
4. Dann Spaghetti und Erdnussauce zu dem Grünkohl in die Pfanne geben. Servieren!

Ergibt 2 Portionen