

PUTEN-SPITZKOHLPFANNE MIT NUDELN

PUTEN-SPITZKOHLPFANNE MIT NUDELN

Seid ihr schon in der Stimmung für Kohlgerichte oder haltet ihr noch am Sommer fest und verweigert dem Wintergemüse vorerst den Einzug in eure Küche? Ich taste mich langsam in Richtung winterliches Soulfood vor und kombiniere in dieser Puten-Spitzkohlpfanne den Kohl mit Nudeln. Irgendwie ist das für mich noch etwas Leichter auf dem Teller als ein Knödel oder Salzkartoffeln, aber das mag an meiner persönlichen Liebe zu Nudeln liegen! Auf jeden Fall ist es ein leckeres, schnelles und wirklich unkompliziertes Abendessen das dank des Kohls nicht ganz so viele Nudeln braucht wie die meisten anderen Pastagerichte und trotzdem wunderbar satt macht.



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

250g Putensteaks aus der Keule

Pfeffer & Salz

1 Prise milde Chiliflocken

1 EL Olivenöl

1/2 Spitzkohl

1 Zwiebel

200g Fusili

250ml leichte Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG:

Das Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Das Putenfleisch rundum scharf anbraten und dann die Hitze etwas reduzieren. Mit Pfeffer, Salz und Chiliflocken würzen. Braten bis das Fleisch gar ist, dann wird es auf einem extra Teller beiseite gestellt.



Die Zwiebel fein würfeln und in die Pfanne geben. Kurz anschwitzen, in dieser Zeit den Spitzkohl klein schneiden. Den Kohl zu der Zwiebel in die Pfanne geben und alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Abgedeckt sanft köcheln lassen. Nach ca. 15 Minuten ist der Kohl gar.



In dieser Zeit einen Topf Salzwasser zum kochen bringen und die Nudeln al dente kochen.

Das Fleisch zum gegarten Spitzkohl geben. Die Nudeln untermengen und alles mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Guten Appetit!



© katha-kocht!