

Dinkel-Spaghetti

mit Rostbrat-Grillern

Zeit: 30 Min

Schwierigkeit: Leicht

Kategorie: Pasta

Spaghetti sind die Lieblings-Nudeln der Deutschen! Deine auch? Dann probier doch einmal unsere super fettarmen Rostbrat-Griller dazu. Der kalorienarme Spitzkohl bringt mit dem Nudelgericht eine zarte, leicht süßliche Note. Auf die Spaghetti, fertig, los!

Zutaten

Portionsgröße: 4 Person(en)

400 g Dinkel – Spaghetti oder rote Linsen Spaghetti



4

[ROSTBRAT-GRILLER, 250 G](#)

5,99

(23,96/1kg)

inkl. MwSt. zzgl. Versand

600 g

Spitzkohl

2 TL

Öl

2

Knoblauchzehen

200 ml

Rinderbrühe

2 EL

Pinienkerne

Kresse

Pfeffer aus der Mühle

Salz

Zubereitung

1. Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Den Spitzkohl vierteln, dabei den Strunk entfernen, alles in mundgerechte Streifen schneiden und beiseitestellen. Die Knoblauchzehen schälen und andrücken.
2. Während die Spaghetti kochen, die Hälfte des Öls in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Grillwürstchen darin goldbraun anbraten. Um Fett zu sparen, können Sie hier einen Kontaktgrill oder Grill verwenden.
3. Restliches Öl in einer weiteren beschichteten Pfanne erhitzen, Spitzkohl und Knoblauch dazu geben, kurz andünsten und mit Brühe ablöschen. 5 Minuten köcheln lassen und Knoblauch entfernen. Die Grillwürstchen aus der Pfanne nehmen, in Scheiben schneiden und zum Kohl geben.

-
-
-
4. Zum Schluss die Spaghetti abgießen, mit Kohl und Würstchen vermengen und mit frisch gemahlenem Pfeffer und Kresse servieren.