

# Pasta aglio e olio e cavolo nero



## Zutaten für 4 Portionen

300g Palmkohl  
4-5 Knoblauchzehen  
1 Stck. Chilischote  
2EL Olivenöl

Salz  
schwarzer Pfeffer

Parmesan  
Pinienkerne

500g Pasta nach Wahl

Den Palmkohl (auch Schwarzkohl genannt) waschen und von den Stängeln streifen. Zwei Minuten lang in einem Topf mit reichlich Salzwasser blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausholen und abtropfen lassen.

Die Pasta im Kohlwasser bissfest kochen.

Die Knoblauchzehen mit dem flachen Messer auf einem Brett zerquetschen und das Stück Chili fein hacken. Beides in einer Pfanne im heißen Olivenöl braten, bis der Knoblauch leicht bräunt. Die Palmkohlblätter in Streifen schneiden und in die Pfanne geben. Für etwa 10 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einen guten Schluck Nudelwasser zum Kohl geben. Nudeln abgießen, ebenfalls in die Pfanne geben und alles gut vermengen.

Wer möchte, serviert die Pasta mit Parmesan und gerösteten Pinienkernen.

**Guten Appetit!**

*Stautenhof*  
MEIN BIOHOF