

Rezept

Grünkohl-Carbonara

Anzahl: 4 bis 5 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Minuten



Zutaten

1 Packung (à 600 g) iglo Grünkohl

500 g Spaghetti

90 g vegane Speckwürfel

35 g iglo Zwiebel-Duo

400 ml vegane (Koch-)Sahne

2 EL Mehl

4 EL Hefeflocken

25 g iglo Petersilie

Salz, Pfeffer, Zitrone

Zubereitung

1. **iglo Grünkohl** nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Abgießen und dabei etwas Nudelwasser auffangen.
3. Währenddessen vegane Speckwürfel in einer tiefen Pfanne knusprig anbraten. **iglo Zwiebel-Duo** hinzufügen und kurz mitrösten.
4. Vegane Sahne in einer Schüssel mit Mehl und Hefeflocken glattrühren, sodass keine Klümpchen entstehen. Die Mischung zum Speck geben und einmal aufkochen lassen.
5. **iglo Petersilie**, iglo Grünkohl und die Spaghetti unter die Sauce heben. Nach Bedarf etwas Nudelwasser hinzufügen und alles zu einer cremigen Grünkohl-Carbonara verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken und genießen.

Pro Portion: ca. 3175 kj, 756 kcal, E 34,6 g, F 21,8 g, KH 100,6 g