

# Grünkohlschmaus mit Rosinen und Nudeln

## Zutaten | 4 Portionen

500 g	Grünkohl, frisch
300 g	Penne
1	rote Chilischote
2 Zehen	Knoblauch
1	rote Zwiebel
4	Bratwürste
3 EL	Butter
1 EL	Sultaninen
150 ml	Geflügelbrühe
	Salz, Pfeffer
	Muskat
50 g	Parmesan
2 EL	gehackte Mandeln

Zubereitungszeit: 40 Min.

## Zubereitung:

- Grünkohl putzen. Dazu die Blätter von den Stängeln streifen. Anschließend mit reichlich kaltem Wasser gut waschen und trocken schütteln.
- In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und den Grünkohl darin ca. 10 Minuten blanchieren, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- Penne nach Packungsanweisung bissfest garen.
- Chilischote putzen und in dünne Ringe schneiden.
- Knoblauch und Zwiebel abziehen und beides fein würfeln.
- Bratwürste in Scheiben schneiden. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Wurst darin gut durch braten. Anschließend Chili, Knoblauch und Zwiebel dazugeben und kurz andünsten.
- Grünkohl und Sultaninen dazu geben und mit Geflügelbrühe ablöschen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und ca. 5 Minuten schmoren lassen.
- Parmesan reiben, zusammen mit den Nudeln unter den Grünkohlschmaus mischen und mit gehackten Mandeln bestreut servieren.

## Tipp:

Anstelle der Bratwurst schmeckt zum Grünkohl auch Mettwurst oder Mettendchen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 358 g

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
776 kcal	56,4 g	27,5 g	38 g	315 mg