

Spaghetti in Wirsing-Möhren-Gemüse

Zutaten (4 Personen):

- 1 Wirsingkohl (klein)
- 1 große Zwiebel
- 4 große Möhren
- gehackte Petersilie (frisch oder tiefgefroren)
- Salz
- frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- Olivenöl
- 250 g Spaghetti (aus Dinkel oder Weizen)

optional:

- Sojasoße
- Chili statt Pfeffer
- Champignons (frisch)

Anleitung:

1. Spaghetti gemäß Packungsanleitung garen und anschließend im Sieb kurz abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit Wirsingkohl, Möhren und Zwiebel putzen, schälen und in kurze dünne Streifen schneiden. Beim Wirsing unbedingt die oberen Blätter entfernen und den Strunk in der Mitte abschneiden.

3. Gemüse in einem heißen Topf mit Öl bei mittlerer Hitze scharf anbraten und darin brutzeln lassen, bis es weich ist. (Es sollte noch bissfest sein! Beim Anbraten zwischendurch immer wieder das Gemüse umrühren und darauf achten, dass es nicht anbrennt!)
4. Gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer und Zucker hineingeben.
5. Anschließend die abgetropften Spaghetti hinzufügen und alles gut verrühren, sodass sich das Gemüse in den Spaghetti gut verteilt.
6. Eventuell noch einmal ein wenig Öl dazugeben (damit es nicht zu trocken wird) und nachwürzen.
7. Spaghetti im tiefen Teller servieren.