

Linsenspaghetti mit Knusperknoblauch



Zutaten Für 4 Personen

3 Knoblauchzehen
8 EL Olivenöl
2 EL Paniermehl oder Panko
Salz
1 TL grob gemahlener Cayennepfeffer
250 g Federkohl
400 g Linsenspaghetti

Pasta aus Linsen hat viel Eiweiss und wenig Kohlenhydrate. Mit Federkohl und knusprigem Knoblauch sind Linsenspaghetti ein unkomplizierter veganer Genuss.

Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
Öl in einer tiefen, grossen Bratpfanne erhitzen, Knoblauch darin goldbraun und knusprig braten.

Paniermehl dazugeben, kurz mitrösten. Alles mit einer Schaumkelle aus dem Öl heben, auf Haushaltspapier geben.

Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Federkohl rüsten, grobe Blattrippen entfernen. In mundgerechte Stücke zupfen.

Linsenspaghetti in reichlich Salzwasser 5–6 Minuten knapp al dente kochen. 1 Minute vor Ende der Kochzeit Federkohl dazugeben.

Spaghetti und Kohl mit einer Zange direkt aus dem Wasser in die Bratpfanne mit Öl geben. Etwas vom Kochwasser dazugeben.

Spaghetti unter ständigem Umrühren bei kleiner Hitze fertig garen.
Mit Knusperknoblauch bestreuen und sofort servieren.