



Rezept für Grünkohl zu Spaghetti

500 g Grünkohl	waschen, von den Rispen in kleinere Stücke zupfen und 5 Min. in Salzwasser kochen
500 g Spaghetti	nach Packungsanleitung zubereiten.
2 EL Mandelsplitter	in einer Pfanne ohne Fett rösten.
200 g Tofu	in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in der Pfanne mit
3 EL Öl	anbraten. Mit
Salz und Pfeffer	sowie
2 Knoblauchzehen	-zerdrückt- würzen. Dann den Grünkohl dazugeben und nochmals kurz anbraten. Anschließend mit den Spaghetti vermengen.