



## Grünkohl mit 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.

**Biolandhof Avena/Dreyer GbR**

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

[info@biolandhof-avena.de](mailto:info@biolandhof-avena.de)

[www.biolandhof-avena.de](http://www.biolandhof-avena.de)