Spaghetti mit grünen Bohnen

Dieses schnelle Rezept für Spaghetti mit grünen Bohnen liefert reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Und ganz nebenbei schmeckt es auch noch köstlich!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 35 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 55 min

Zutaten

250 g	Spaghetti
70 g	Bohnen (grüne)
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Jodsalz
100 ml	Gemüsebrühe
1 Stk.	Kohlrabi
1 TL	Olivenöl
2 EL	Parmesan
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 TL	Kürbiskernöl

Zubereitung

1. Für die Spaghetti mit grünen Bohnen zunächst die grünen Bohnen gründlich putzen und in kleine Stücke schneiden. Kohlrabi schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

2. Ein Topf mit reichlich Salzwasser erhitzen und die Bohnen darin ca. 7 Minuten al dente kochen. Währenddessen etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Kohlrabi darin anrösten.

3. Bohnen abgießen, abtropfen lassen und zum Kohlrabi geben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 6 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben.

4. Die Spaghetti derweil in reichlich Salzwaser bissfest kochen, dann abgießen und abtropfen lassen. Mit dem Gemüse mischen und anrichten. Parmesan darüber streuen. Mit

Kürbiskernöl beträufeln und servieren.

Tipp

Mit einigen getrockneten Chiliflocken werden die Spaghetti mit grünen Bohnen schön scharf.