



Bunte Krautnudeln mit Paprika, getrockneten Tomaten und Käse-Kräuter-Rösti



Zutaten für vier Personen

Krautnudeln

240 g bunte Nudeln
1 Lorbeerblatt
1 Chilischote
1 kleiner Kopf Spitzkraut
80 g getrocknete Tomaten
200 g gemischte Snackpaprika
4 Schalotten
3 EL geröstete Pinienkerne
4 EL kleine Basilikumblätter
oder geschnittes Basilikum

Käse-Kräuter-Rösti

150 g Reibekäse
1 TL Kümmel
1 EL gehackte Petersilie
Pfeffer aus der Mühle
Salz
Kümmel
natives Olivenöl extra



Zubereitung

Für die Käserösti den Reibekäse mit Kümmel und Petersilie mischen. Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen und jeweils einen Esslöffel der Käsemasse in die Pfanne geben. Die Rösti von einer Seite hellbraun backen, anschließend wenden und fertig backen.

In der Zwischenzeit Wasser in einem Topf erhitzen, salzen, Chilischote und Lorbeerblatt hineingeben und die Nudeln darin bissfest garen. Anschließend die Nudeln abgießen, Lorbeerblatt und Chilischote entfernen. Das Kochwasser zur Seite stellen, die Nudeln nicht abschrecken, sondern mit Olivenöl beträufeln und warm stellen.

Für das Gemüse den Spitzkohl blättrig schneiden, Schalotten, Paprika und Tomaten in Streifen schneiden. Eine Pfanne erhitzen, etwas Olivenöl zugeben, das Kraut leicht anbraten, etwas Kümmel zugeben. Anschließend Tomaten, Paprika und Schalotten hinzufügen, ebenfalls kurz mitbraten und würzen. Zum Schluss Nudeln, Pinienkerne und das Basilikum unterheben. Falls nötig, noch etwas Nudelwasser zugießen.

Bunte Nudeln auf einem Teller anrichten und mit den Käserösti garnieren.

Mein Tipp

- Sie können dieses Gericht auch mit Schupfnudeln zubereiten.
- Die Käserösti können Sie mit Gewürzpaprika geschmacklich variieren.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](#) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken.