



Liebe KundInnen,

Von uns selber sind zurzeit: Feldsalat, Winterpostelein, Asiasalat, Hirschhornwegerich, grüner Paprika, Rosenkohl, Grünkohl und Schwarzkohl.

Diese Woche empfehlen wir:

## Weißkohl-Spaghetti mit Pesto

---

### Zutaten:

500g Weißkohl, 500g Dinkelspaghetti, 150-200ml Pesto (nach Geschmack), 50g Zedernüsse, 100ml Apfelsaft, 100ml Wasser, 2EL Sojasoße, Olivenöl, Pfeffer

### Zubereitung:

Den Kohl vom Strunk befreien, halbieren und in dünne Streifen schneiden (ähnlich den Spaghetti).

---

Die Kohlstreifen in einer großen Pfanne mit Olivenöl unter ständigem Rühren anbraten. Mit Apfelsaft, Wasser und Sojasoße löschen und 10 Minuten bei geschlossenem Deckel garen.

---

In der Zwischenzeit die Nudeln kochen und die Zedernüsse in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten.

---

Den Kohl mit Pfeffer und Salz abschmecken, das Pesto unterrühren und alles unter die Nudeln heben.

---

Auf tiefen Tellern anrichten. Anschließend mit den Nüssen bestreuen und servieren.

Einen guten Appetit und eine schöne Woche wünscht das avantiandi - Team!