



Schwarzkohl-Shiitake Pasta mit Zedernkern-Parmesan

Zutaten für 2 Portionen

Für die Pasta

- 250 g Hartweizenpasta | auf dem Rezeptfoto sind Hartweizen-Linguine zu sehen
- Pflanzenöl zum Anbraten einiger Zutaten
- 2 EL fruchtiges, natives Olivenöl
- 2 kleine oder eine größere Zwiebel | ca. 80-100 g
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Schwarzkohl | wird auch als "Palmkohl" verkauft und kann durch Mangold ersetzt werden
- 100 g Shiitake-Pilze
- 100 g in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten
- Meersalz
- Grobe Chiliflocken aus der Gewürzmühle
- 1 EL Sojasoße
- Etwas frischer Zitronensaft

Tipp: Schwarzkohl wird vorrangig in Norditalien und Österreich angebaut. Aber auch in Norddeutschland ist er inzwischen beheimatet und saisonal erhältlich. Schwarzkohl, auch Palmkohl genannt, ist mit dem Grünkohl verwandt. Die charakteristisch schlanken, sehr dunkelgrünen Blätter enthalten sehr viel Eiweiß und wertvolle Antioxidantien. Wer aber keinen Kohl erhält, kann ihn im Rezept auch durch Mangold ersetzen.

Für den Zedernkern-Parmesan

- 25 g Zedernkerne (oder Pinienkerne)
- 1,5 EL Hefeflocken
- 0,5 TL Meersalz

Tipp: Zedernkerne sind die Pinienkerne des hohen Nordens. Sie sind bei uns in Rohkostqualität in fast allen Biomärkten erhältlich. Importiert werden sie aus Sibirien. Ich verwende sehr gerne Zedernkerne. Sie sind etwas preiswerter als Pinienkerne, ein klein wenig edler, feiner vom Geschmack und die beste Lezithinquellen in der Pflanzenwelt überhaupt. Zedernkerne enthalten rund 64% hochwertiges Öl und ca. 17% rein pflanzliches Eiweiß. Sie haben also nicht nur einen hohen Gesundheitswert, sondern schmecken auch noch köstlich. Sie sind geröstet, zerstoßen und gemischt mit Edelschmelze und etwas Salz ein optimaler Parmesenersatz!

Zubereitung (ca. 25 Minuten)

1. Zwiebel(n) und Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Shiitake verlesen, mit Küchenkrepp säubern und schlechte Stellen wegschneiden. Shiitake halbieren oder vierteln, kleine Pilze einfach ganz lassen. Schwarzkohl waschen, harte Strunkteile entfernen und den Kohl in Streifen schneiden.
2. Tomaten etwas abtropfen lassen. Öl auffangen und zum Kochen verwenden. Eingelegte Tomaten etwas zerkleinern.
3. 2-3 EL Öl (z.B. von den eingelegten Tomaten) in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Gehackten Schwarzkohl hinzu geben und etwa 3-4 Minuten anbraten. Kohl dabei mehrmals wenden. Kohl mit Salz, groben Chiliflocken und 1 EL Sojasoße würzen. Shiitake dazu geben, Hitze etwas reduzieren und nochmals 2 Minuten anbraten. Getrocknete Tomaten untermengen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.
4. Zedern- oder Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Kerne dabei immer wieder wenden, damit sie nicht anbrennen. Geröstete Kerne in einem Mörser zerstoßen, mit Hefeflocken und Salz mischen. Fertig ist der Zedernkern-Parmesan.
5. Hartweizenpasta in heißem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. Das dauert in der Regel etwa 10-12 Minuten. Kochzeit kann aber je nach Pasta-Art variieren.
6. Pasta auf zwei Teller aufteilen. Gebratener Schwarzkohl mit den Pilzen und Tomatenstücken über die Pasta verteilen. Pasta mit Olivenöl beträufeln, grobe Chiliflocken darüber streuen und mit reichlich Zedernkern-Parmesan bestreut heiß genießen.