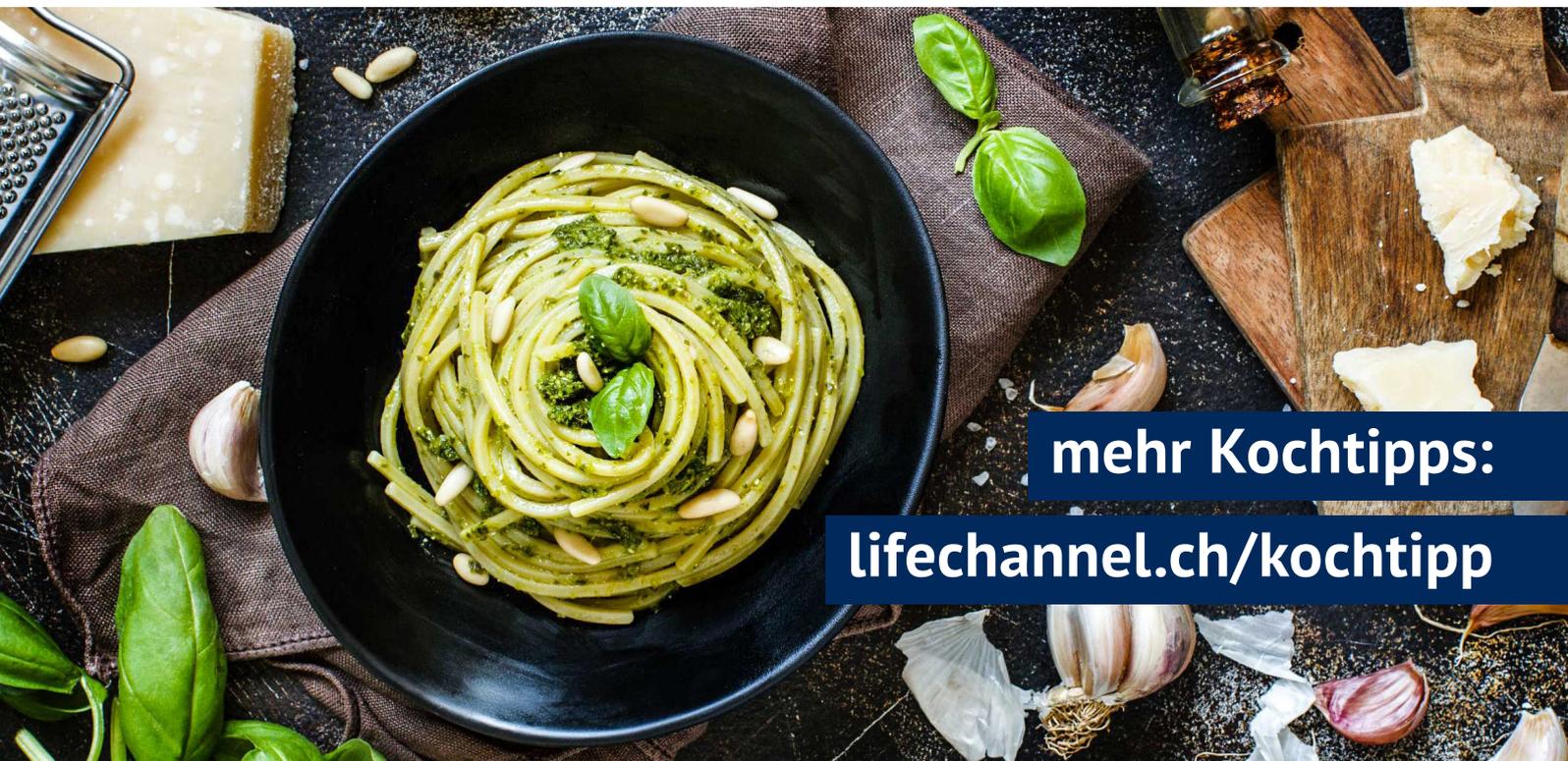


Chefkoch Claudio Clarke empfiehlt:

# Knallgrüne Spaghetti



**mehr Kochtipps:**

**[lifechannel.ch/kochstipp](https://lifechannel.ch/kochstipp)**

(c) 123rf

## Zubereitung

1. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser al dente kochen
2. Schwarzkohl, Rucola und Knoblauch rüsten
3. Basilikum und Petersilie fein zupfen und Knoblauch in kleine Stücke schneiden
4. Schwarzkohl, Basilikum, Petersilie und Rucola in einer Pfanne mit wenig Fettstoff dünsten, ohne Farbe zu geben
5. Nach 1 bis 2 Minuten eine Kelle voll Pastawasser dazugeben und aufkochen
6. Zutaten alle in einen Mixer geben und schön glatt mixen
7. Spaghetti abgiessen, dabei einen Becher Pastawasser auffangen
8. Pasta direkt wieder in den Topf geben und mit der knallgrünen Sauce vermischen, bei Bedarf noch etwas Pastawasser zum Verdünnen begeben
9. Mit schwarzem Pfeffer und Meersalz abschmecken
10. Parmesan separat servieren

## Zutaten

150 g	Spaghetti
4 Zehen	Knoblauch
50 g	Schwarzkohl
50 g	Rucola
50 g	Basilikum
50 g	Petersilie
30 g	Parmesan

**Life Channel**

[www.lifechannel.ch](https://www.lifechannel.ch)