

Rezepturen
(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

BLUMENKOHL PASTA MIT HASELNUSS PESTO

ZUTATEN:

200g	Blumenkohl, in Röschen teilen und al Dente kochen
4 Stk.	Frühlingszwiebeln, in 1cm dicke Ringe schneiden
40g	Haselnüsse gemahlen oder gehackt ohne Fett anrösten
ca. 400g	Rigatoni oder Penne, in reichlich Salzwasser kochen
1 Stk.	Knoblauchzehe, gehackt
½ Bund	Basilikum oder Petersilie Liscio (alternativ Koriander)
20-50g	Parmesan, gerieben
etwas	Olivenöl, Rapsöl oder Oel nach Belieben
1 Stk.	Zitrone, Saft und Zeste
etwas	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Blumenkohl-Röschen in Salzwasser oder im Dampfgarer bissfest kochen.

Die Pasta nach Gebrauchsanweisung al dente kochen.

Die Frühlingszwiebel in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die Zitrone – abreiben und den Saft auffangen.

Die Haselnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten und mit dem Parmesan, der Knoblauchzehe und den Kräutern kurz (grob) pürieren.

In der Zwischenzeit die fertig gegarten Blumenkohl-Röschen in etwas Butter oder Olivenöl in einer weiten Pfanne goldbraun braten. Die Frühlingszwiebel Scheiben dazugeben und weitere 2-3 Minuten braten. Die Zitrone – Saft und Zeste – beifügen und würzen.

Das Gemüse mit abgegossener Pasta und Pesto auf Tellern anrichten. Mit etwas frischen Kräutern und Parmesan-Spänen servieren. En guete☺.