

Rezept

Pasta mit Blumenkohl-Topping

Ein Rezept von Pasta mit Blumenkohl-Topping, am 17.04.2024

Zutaten

½ Kopf Blumenkohl (geputzt ca. 400 g)	100 g Haselnusskerne
1 Bio-Zitrone	6 Zweige Thymian
½ Bund glatte Petersilie	2 Schalotten
Salz	2 EL Olivenöl
300 g frische Tagliatelle (aus dem Kühlregal)	1 ½ EL geröstetes Haselnussöl (ersatzweise Walnussöl)
gemahlene Paradieskörner (ersatzweise schwarzer Pfeffer)	Chiliflocken
40 g vegetarischer Bergkäse	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Den Blumenkohl waschen und auf einer groben Reibe ohne den Strunk raspeln (ca. 300 g). Die Haselnüsse in der Nussmühle in dünne Scheiben hobeln oder hacken. Die Zitrone heiß waschen, 2 TL Schale abreiben, 1 EL Saft auspressen. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen bzw. -streifen und grob hacken. Schalotten schälen und würfeln.
2. Reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Schalotten im Olivenöl andünsten, den Blumenkohl dazugeben und bei größerer Hitze unter Rühren ca. 1 Min. scharf anbraten. Die Nüsse unter Rühren ca. 3 Min. mitbraten.
3. Gleichzeitig die frischen Nudeln nach Packungsangabe im Salzwasser al dente kochen, abgießen, in einer vorgewärmten Schüssel mit dem Haselnussöl mischen und warm halten.
4. Blumenkohl-Topping salzen und mit den gemahlene Paradieskörnern, Zitronensaft und -schale, Chiliflocken und Muskat würzen. Zum Schluss die Kräuter unterheben. Nudeln mit dem Topping bestreuen, den Bergkäse darüberhobeln.