Rezept

Pasta mit Blumenkohl-Carbonara

Ein Rezept von Pasta mit Blumenkohl-Carbonara, am 21.05.2025

Zutaten

1	Bio-Zitrone
	grobes Salz
300 g	Vollkorn-Linguine
2 Bund	Basilikum
10	getr. Tomaten (in Öl, mit 1 EL Einlegeöl)
½ TL	Chilipulver
	Pfeffer
150 g	Cashewkerne
2 EL	Hefeflocken
500 g	Blumenkohlröschen (geputzt)
3	Frühlingszwiebeln
4	Knoblauchzehen
1 TL	edelsüßes Paprikapulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal, 20 g F, 25 g EW, 69 g KH

Zubereitung

1. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale fein abreiben. 50 g Cashewkerne im Standmixer mit 1 TL Salz, Hefeflocken und Zitronenschale ca. 5 Sek. mixen, dann beiseitestellen. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente kochen. In einem Sieb abtropfen lassen, dabei 300 ml Kochwasser abnehmen.

2. Blumenkohl putzen, waschen und in ca. 1 cm große Röschen schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Tomaten abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

3. Das Tomateneinlegeöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. goldbraun anbraten. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln mit Tomaten, Knoblauch, Chilipulver und Paprikapulver dazugeben, alles gut mischen und noch 5-8 Min. braten. Übrige Cashewkerne mit 60 ml Wasser und 300 ml Nudelkochwasser im Standmixer ca. 20 Sek. mixen und alles zum Blumenkohl-Mix gießen. Die Herdplatte ausschalten, die Nudeln dazugeben und 2-3 EL Cashew-Parmesan untermischen.

4. Zum Servieren die Pasta salzen und pfeffern, auf Teller verteilen und mit übrigen Frühlingszwiebeln und Basilikum bestreuen. Restlichen Cashew-Parmesan dazu reichen.