

Rezept

Penne mit Blumenkohl

Ein Rezept von Penne mit Blumenkohl, am 19.04.2024

Zutaten

| | |
|--|--|
| Salz | 1 kleiner Blumenkohl (ca. 600 g) |
| 500 g Penne | 50 g Rosinen |
| 5 EL trockener Weißwein | 1 mittelgroße Zwiebel |
| 1 Glas Sardellenfilets (50 g) | 8 EL Olivenöl |
| 3 EL Tomatenmark | 2 EL Pinienkerne |
| Pfeffer | 4 EL frisch gehacktes Basilikum |
| 4 EL frisch geriebener Parmesan | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 815 kcal

Zubereitung

1. In zwei Töpfen jeweils reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen. Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen zerteilen. Diese in dem kochenden Salzwasser in 5-10 Min. nicht zu weich kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Gleichzeitig die Penne in dem kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen, wieder in den Topf schütten, zugedeckt warm halten.
2. Inzwischen die Rosinen mit dem Weißwein und 5 EL Wasser 5 Min. einweichen. Abgießen, die Flüssigkeit dabei auffangen.
3. Die Zwiebel schälen und klein hacken. Sardellen kalt abspülen, trockentupfen, klein schneiden. Die Zwiebel in dem Öl andünsten.
4. Sardellen und Tomatenmark zu der Zwiebel geben, alles leicht mit einer Gabel zerdrücken. Blumenkohl, Rosinen mit Einweichflüssigkeit und Pinienkerne unterrühren, alles 1-2 Min. schmoren. Mit Pfeffer würzen. Die Penne auf Teller verteilen, die Sauce darüber geben. Mit Basilikum und Parmesan bestreuen.