

Rezept

Rosenkohl-Zitronen-Pasta

Ein Rezept von Rosenkohl-Zitronen-Pasta, am 19.05.2024

Zutaten

Für den Rosenkohl

500 g Rosenkohl	2 Bio-Zitronen
2 Schalotten	2 EL Olivenöl
1 TL Ahornsirup	Salz
Pfeffer	

Für die Sauce

1 Schalotte	2 EL Olivenöl
1 TL Rohrzucker	250 ml Pflanzencreme
Salz	Pfeffer
100 g vegane Frischkäsealternative	1 TL Knoblauchpulver (nach Belieben)

Außerdem

500 g Pasta (z. B. Dinkel-Tagliatelle)	Salz
1 EL gehackte Petersilie	2 EL gehackte, gesalzene Pistazien

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 775 kcal, 32 g F, 22 g EW, 101 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Die Zitronen heiß abwaschen und abtrocknen. Von beiden Zitronen die Schale abreiben, 1 Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Schalotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Schalotten und Rosenkohl auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit Olivenöl, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und einem Viertel des Zitronenabriebs mischen, Rest beiseitestellen. Im heißen Ofen (Mitte) in 30-35 Min. knusprig backen, nach 15 Min. wenden.
3. Für die Sauce die Schalotte schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin anbraten. Den Zucker hinzufügen und 2-3 Min. karamellisieren lassen. Zitronensaft und übrigen Zitronenabrieb darübergeben und mit der Pflanzencreme ablöschen. Frischkäse unter die Sauce rühren und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen.

4. Inzwischen die Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen. Mit einer Schaumkelle die Pasta aus dem Kochwasser heben, direkt in die Sauce geben und gut untermischen. Nach Bedarf etwas Nudelwasser hinzufügen. Salzen und pfeffern. Mit dem Rosenkohl anrichten. Petersilie und Pistazien aufstreuen und servieren.