

Blumenkohl-Pasta

Aglio e olio

Bio Kochbox KW 28



Blumenkohl-Pasta

Aglio e oilo



Für 2 Portionen:

- 25 g Pinienkerne
- ½ Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Chili
- ½ Bund Petersilie
- 250 g Spaghetti
- Zitronensaft
- 30 g Parmesan, gerieben

Für 4 Portionen:

- 50 g Pinienkerne
- 1 Blumenkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chili
- ½ Bund Petersilie
- 500 g Spaghetti
- Zitronensaft
- 60 g Parmesan, gerieben

Eigener Vorrat

- Salz, Pfeffer
- 6 EL Olivenöl

Zubereitung:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Knoblauch hacken. Chili längs halbieren, entkernen und klein hacken. Petersilie hacken. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Blumenkohl 4 Min. vor Ende der Garzeit zugeben und mitkochen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze 2 Min. dünsten. Nudeln und Blumenkohl abgießen und tropfnass mit der Petersilie in die Pfanne geben.

Alles vermischen, mit 1–2 Spritzern Zitronensaft und Salz würzen. Blumenkohl-Pasta mit geriebenem Parmesan und Pinienkernen bestreut servieren.