

Blumenkohl-Pasta

Aglio e olio

Bio Kochbox KW 28



Blumenkohl-Pasta

Aglìo e oìlo



Für 2 Portionen:

- 30 g Pinienkerne
- ½ Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Chili
- 1/4 Bund Petersilie
- 250 g Spaghetti
- Zitronensaft
- optional veganer Parmesan

Für 4 Portionen:

- 50 g Pinienkerne
- 1 Blumenkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chili
- ½ Bund Petersilie
- 500 g Spaghetti
- Zitronensaft
- optional veganer Parmesan

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 veganem Parmesan und Pinienkernen bestreut servieren.