

Pasta mit

Ofen-Blumenkohl

Bio Kochbox KW 09



Pasta mit Ofen-Blumenkohl



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- ½ Blumenkohl
- 1-2 rote Zwiebeln
- 1 EL Zitronensaft
- 50 g Schmand
- 1-2 EL Sahne
- Abrieb einer Zitrone
- ¼ Schale Kresse
- 200 g Spirali Tricolore

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1-2 EL Olivenöl
- ½ EL Balsamico
- 1 TL Agavendicksaft
- Paprikapulver

Zubereitung:

Den Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen und waschen. Zwiebeln in dünne Spalten schneiden. Zwiebeln, Zitronensaft, Olivenöl, Balsamico und Agavendicksaft verrühren, mit den Gewürzen herzhaft abschmecken. Blumenkohl mit der Sauce mischen und in einer flachen Auflaufform im auf 190° vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen. Schmand mit Sahne, Salz, Paprika und der abgeriebenen Zitronenschale verrühren.

Kresse vom Beet schneiden und unterheben. Kurz vor Ende der Garzeit die Nudeln kochen. Die Kohlröschen aus dem Ofen nehmen, die Nudeln abgießen und tropfnass unter den Blumenkohl heben. Die Gemüsepasta mit der Schmand Creme servieren.



Unsere Weinempfehlung
GRÜNER VELTLINER