

Daniele Corona
Pasta Mista mit Blumenkohl

Freitag, 10. November 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Pasta, Mediterran

Zutaten:

1	großer Blumenkohl
70 ml	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Weißweinessig
4 EL	Pinienkerne
1/2 Bund	glatte Petersilie
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Zweig	Thymian
150 ml	trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
250 g	Sahne
250 ml	Gemüsebrühe
400 g	kurze Nudeln, gemischt
100 g	Parmesan
100 g	Mascarpone



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Den Blumenkohl vom Stunk und den äußeren Blättern befreien, unter kaltem Wasser abbrausen und abtrocknen. Dann den Blumenkohl halbieren.
3. Eine Hälfte in eine Auflaufform legen und mit Olivenöl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen. In den vorgeheizten Backofen geben und ca. 20 Minuten garen, bis der Blumenkohl schön goldbraun ist.
4. Die zweite Blumenkohlhälfte nochmals halbieren. Ein Stück in feine Scheiben hobeln, das andere in kleine Stücke schneiden.
5. Die Blumenkohlscheiben in eine Schüssel geben. 3 EL Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer zugeben, locker vermischen und etwas ziehen lassen.
6. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen.
7. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.
8. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
9. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Blumenkohlstücke darin anbraten. Zwiebel, Knoblauch und den Thymianzweig zugeben und alles anschwitzen.
10. Dann mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Sahne und etwas Gemüsebrühe zugeben und alles langsam ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist. Evtl. noch etwas Gemüsebrühe angießen, damit die Sauce nicht zu trocken wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Sobald der Blumenkohl ganz weich ist, den Thymianzweig entfernen, die Mischung fein pürieren und wieder in die Pfanne geben.
12. Inzwischen die Nudeln in kochendem Salzwasser al dente kochen.
13. Den Blumenkohl aus dem Ofen in kleine Stücke schneiden und nochmals abschmecken.
14. Parmesan fein reiben.
15. Die bissfesten Nudeln abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen.
16. Die Nudeln in die Sauce geben und durchschwenken. Bei Bedarf etwas vom Kochwasser zugeben. Mascarpone, Parmesan und Petersilie untermischen.

17. Die Nudeln auf Teller verteilen. Mit Pinienkernen, gebackenem und mariniertem Blumenkohl anrichten und servieren.

Pro Portion: 1080 kcal/ 4530 kJ
81 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 66 g Fett