



Spaghetti mit Walnuss-Pesto

und geröstetem Blumenkohl



30-40min



2 Personen

Aus frischer Petersilie, gerösteten Walnüssen und feinem italienischen Käse wird ganz schnell ein feines Pesto püriert. Im Ofen bräunt sich derweil der Blumenkohl. Zum Schluss wird alles mit einer Portion Spaghetti vermischt. Wer's gerne scharf mag, kann sich etwas frische Peperoni drüber streuen.

Was du von uns bekommst

- 200g Spaghetti
- 1 Stück Blumenkohl
- 50g Walnüsse¹⁵
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Peperoni
- 1 unbehandelte Zitrone
- 30g glatte Petersilie
- 1 Stück italienischer Hartkäse⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 Backbleche
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- Backpapier
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 830kcal, Fett 45.6g, Kohlenhydrate 75.5g, Eiweiß 23.7g



1. Walnüsse rösten

Ausreichend Wasser für die Pasta zum Kochen bringen und 2TL Salz dazugeben. Den Ofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die **Walnüsse** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und ca. 6-8Min. rösten. Aus dem Ofen nehmen. Die Temperatur auf 220°C erhöhen.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und ca. 10Min. kochen. Abgießen und dabei 100ml Wasser auffangen.



2. Gemüse vorbereiten

Die Schale der **Zitrone** abreiben. Die Zitrone halbieren, eine Hälfte entsaften und die andere Hälfte in Spalten schneiden. Den Strunk vom **Blumenkohl** entfernen und den Blumenkohl in mundgerechte Röschen schneiden.



5. Pesto zubereiten

Den **Käse** reiben. **Petersilie** samt der Stiele grob hacken. **Knoblauch** schälen. Die **Peperoni** entkernen und ebenfalls grob hacken. Die Petersilie, ca. 3/4 der **Walnüsse** mit 60-100ml Olivenöl, Knoblauch, **Käse** und 2EL **Zitronensaft** mit dem Pürierstab zu einem Pesto mixen. Nach Geschmack **Peperoni** dazu geben.



3. Gemüse garen

Den **Blumenkohl** mit 1-2EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und ca. 20-25Min. goldbraun backen.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** zurück in den Topf geben und zusammen mit dem restlichen Nudelwasser und dem **Pesto** erwärmen. Auf Teller verteilen und mit dem **Blumenkohl**, restlichen **Walnüssen**, **Zitronenspalten** und **Zitronenschale** garnieren.