



Blumenkohl-Pasta mit Steakstreifen

und Koriander-Kürnbiskern-Pesto mit Joghurt



ca. 30min



3-4 Personen

Ein orientalischer Hauch liegt über diesem reizvollen Pastagericht: Zarte Blumenkohlröschen und Tagliatelle schmiegen sich an ein elegantes Pesto aus Joghurt, aromatischem Koriander, Kürnbiskernen und natürlich italienischem Käse. Als köstliches Highlight präsentieren sich in würzigem Kreuzkümmel gebratene Rinderstreifen kontrastvoll auf deinem Nudelteller. Schade, dass dieses kulinarische Kunstwerk nur von kurzer Dauer ist!

Was du von uns bekommst

- 500g Tagliatelle 1
- 2 Blumenkohle
- 50g Kürbiskerne
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Koriander
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ⁷
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 2 Packungen Rindergeschnetzeltes
- 1 Päckchen Kreuzkümmel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 934kcal, Fett 35.4g, Kohlenhydrate 100.7g, Eiweiß 49.5g



1. Blumenkohl anrösten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Blumenkohle** in mundgerechte Röschen schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und 1TL Salz vermengen. Die **Blumenkohlröschen** im Ofen 12-15Min. anrösten, bis sie bissfest und leicht gebräunt sind.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.



2. Kürbiskerne anrösten

Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind, anschließend in ein hohes Gefäß geben. Die Pfanne aufbewahren.



3. Pesto pürieren

1 **Knoblauchzehe** schälen und halbieren. Den **Koriander** **samt Stängeln** grob schneiden, dabei **einige Blätter** für die Garnitur beiseitelegen. Den **Käse** grob reiben und mit dem **Koriander**, dem **Knoblauch**, dem **Joghurt**, den **Kürbiskernen** und 1EL hellem Essig in dem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in der Pfanne mit dem **Kreuzkümmel** und 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4Min. rundum goldbraun braten. Inzwischen die **übrige Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln. Den **Knoblauch** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fleisch** mit Salz abschmecken.



6. Pasta vermengen

Den **Blumenkohl** und das **Pesto** vorsichtig mit der **Pasta** vermengen, dabei löffelweise **Pastawasser** einrühren, bis die **Sauce** eine cremige Konsistenz hat und die **Pasta** vollständig bedeckt. Die **Blumenkohl-Pasta** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten, mit den **Korianderblättern** garnieren und servieren.