



Spaghetti mit Walnuss-Pesto

und geröstetem Blumenkohl



30-40min



3-4 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

- 1 grüne Peperoni
- 1 Stück Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 40g frische Petersilie
- 100g geschälte Walnüsse ¹⁵
- 400g Spaghetti
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Stück italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Stabmixer

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

Kochtipp

Wer es nicht scharf mag, kann die Peperoni ganz aus der Pesto weglassen. Stattdessen kann diese individuell nach Geschmack beim Anrichten hinzugefügt werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 770kcal, Fett 33.6g, Kohlenhydrate 83.4g, Eiweiß 26.2g



1. Walnüsse rösten

Ausreichend Wasser für 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 und die Temperatur auf 220°C erhöhen.



4. Pesto zubereiten

Den **Käse** reiben, den **Knoblauch** schälen. **Petersilie** samt der Stiele grob hacken. Die **Peperoni** entkernen und ebenfalls grob hacken. Die gewünschte Menge **Peperoni** mit der Hälfte der **Petersilie**, ca. 3/4 der **Walnüsse**, 60-100ml Olivenöl und 2EL **Zitronensaft** mit dem Stabmixer zerkleinern. **Käse** unterheben. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben.



2. Gemüse vorbereiten

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



3. Blumenkohl rösten

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.



5. Pasta kochen

Währenddessen die **Pasta** für ca. 10Min. al dente kochen. Beim Abgießen 100ml Nudelwasser auffangen.



6. Pasta mischen

Nun die **Pasta** im Topf mit **Pesto** und dem **Blumenkohl** mischen. Bei Bedarf etwas vom Nudelwasser in die Pfanne geben, bis die Pasta gleichmäßig mit den Pesto vermischt ist. Die restlichen **Walnüsse** grob hacken, und Pasta mit **Walnüssen**, **Zitronenabrieb** und **Zitronensaft** abschmecken.