



Ricotta-Girasole mit Rosenkohl und Lauch

dazu Rucola-Birnen-Salat



ca. 30min



3-4 Personen

Diese hübschen Teigtäschchen sind nicht nur ein Augen-, sondern auch ein wahrer Gaumenschmaus. Gefüllt mit Spinat und Ricotta kommen sie käsig-aromatisch daher und suhlen sich in einer zitronig-frischen, leicht cremigen Sauce mit herzhaftem Hartkäse. Doch sie sind nicht allein: Gebratener Lauch, goldbrauner Rosenkohl und knackige Haselnüsse leisten ihnen Gesellschaft. Dazu gibt es einen süßlich-feinen Rucolasalat mit Birnen.

Was du von uns bekommst

- 500g Bio-Girasole mit Ricotta & Spinat ^{1,3,7}
- 50g blanchierte Haselnusskerne ¹⁵
- 400g Rosenkohl
- 2 Stangen Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 2 Birnen
- 100g Rucola
- 2 Päckchen Balsamicocreame ¹²

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ⁷
- 4TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 736kcal, Fett 42.9g, Kohlenhydrate 60.1g, Eiweiß 25.5g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Haselnüsse** grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Den **Rosenkohl** halbieren. Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden.



4. Zitronen braten

4EL Butter in einer zweiten großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die **Zitronenscheiben** in der Pfanne verteilen und in 5-7Min. goldbraun braten, anschließend herausnehmen und beiseitestellen. Die Pfanne samt der **geschmolzenen Butter** aufbewahren.



2. Rosenkohl anbraten

Den **Rosenkohl** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ohne Rühren 4-6Min. scharf anbraten, bis er appetitlich gebräunt ist. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. **1 Zitrone** in dünne Scheiben schneiden.



5. Salat zubereiten

Den **Käse** fein reiben. Die **Birnen** in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Den **Rucola** und die **Birnen** mit der **Balsamicocreame** und 2TL Olivenöl vermengen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **übrige Zitrone** halbieren und auspressen.



3. Gemüse mitbraten

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 4-5Min. bissfest kochen. **300ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den **Rosenkohl** in der Pfanne mit 2EL Wasser ablöschen, den **Lauch**, die **Gewürzmischung** und den **Knoblauch** hinzufügen und 3-5Min. mitbraten, bis der **Lauch** weich ist.



6. Sauce kochen

4TL Mehl, das **Pastawasser**, den **Käse** und **1-2EL Zitronensaft** in der Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3Min. verrühren und aufkochen. Die **Sauce** vorsichtig mit der **Pasta** und dem **Gemüse** vermengen und mit **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Girasole** auf Teller verteilen und mit den **Nüssen** garniert servieren. Den **Salat** dazu reichen.