



Vollkornpasta mit Speck und Walnüssen

mit cremigem Rosenkohl und Käse



ca. 25min



4 Portionen

Rosenkohl ist ein klassisches Wintergemüse, das in der kalten Jahreszeit gar nicht oft genug auf dem Speiseplan stehen kann! In einer cremigen Saucenkombination mit angerösteten Walnusskernen, rauchigem Speck und fein gehobeltem Käse setzen wir den Kohl ins rechte Licht. Eine deftige Begleitung, die der leckeren Vollkornpasta sehr gut steht.

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Vollkornspaghetti ²
- 800g Rosenkohl
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 50g Walnusskerne ⁴
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 3 Packungen Speckwürfel
- 2 Becher Crème fraîche ³
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- 2EL Butter ³
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1092kcal, Fett 64.7g, Kohlenhydrate 90.5g, Eiweiß 36.1g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die äußeren Blätter des **Rosenkohls** entfernen und die **Röschen** halbieren. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** in hauchfeine Scheibchen schneiden.



4. Speck braten

Den **Speck** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. kross anbraten, dann auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Pfanne nicht auswaschen.



2. Garnitur vorbereiten

Die **Walnüsse** grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren. Den **Käse** mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden.



5. Rosenkohl garen

Den **Rosenkohl** und die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Den **Knoblauch** unterrühren und mit Pfeffer würzen, dann mit dem **Pastawasser** ablöschen und den **Rosenkohl** ca. 4Min. weiter garen, bis er weich ist.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **300ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Pasta fertigstellen

Die **Crème fraîche** und ca. **¾ des Specks** mit dem **Rosenkohl** verrühren, dann die **Sauce** mit der **Pasta** vermengen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und 2TL Honig würzen und die **Pasta** auf Teller verteilen. Mit dem **restlichen Speck**, den **Walnüssen**, dem **Käse** und frisch gezupftem **Basilikum** garnieren und servieren.