



Vollkornpasta mit Bacon und Walnüssen

mit cremigem Rosenkohl und Käse



ca. 25min



2 Personen

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 Bacon 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

- 200g Vollkornspaghetti ¹
- 400g Rosenkohl
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 2 Packungen Baconstreifen
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- 1EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1120kcal, Fett 65.7g, Kohlenhydrate 94.3g, Eiweiß 37.1g



1. Gemüse schneiden

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



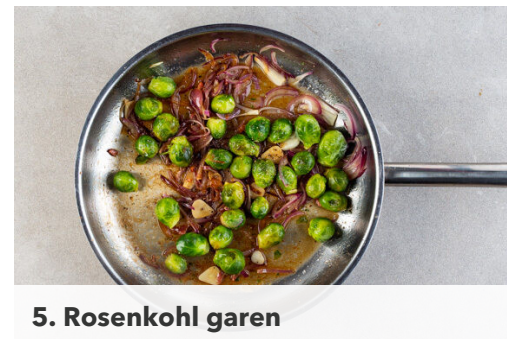
4. Bacon braten

Die **Bacon** 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 1EL 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. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Pasta fertigstellen

Die **Crème fraîche** und ca. $\frac{3}{4}$ der **Baconstreifen** mit dem **Rosenkohl** verrühren, dann die **Sauce** mit der **Pasta** vermengen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und 1TL Honig würzen und die **Pasta** auf Teller verteilen. Mit dem **restlichen Bacon**, den **Walnüssen**, dem **Käse** und frisch gezupftem **Basilikum** garnieren und servieren.