



Pasta mit Blumenkohl und Bagna cauda

mit Kirschtomaten und frischen Kräutern



30-40min



2 Personen

Zu Tisch, bitte – es gibt Pasta! Dass diese in wunderschöner Schneckenform kommt, hat nicht nur optische Vorteile: Lumaconi-Pasta eignet sich besonders gut, um die aromatische Bagna cauda (übersetzt: „warme Sauce“) aus Anchovis, fruchtigen Kirschtomaten, Knoblauch und duftenden Kräutern aufzunehmen. Ein knuspriges Topping aus gerösteten Pankokrumen, Knoblauch und Käse rundet den eleganten Gaumenschmaus perfekt ab.

- 200g Lumaconi ¹
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Dose Sardellenfilets in Öl ⁴
- 2 Knoblauchzehen
- 25g Panko-Paniermehl ¹
- 250g Kirschtomaten
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 10g Petersilie & Minze
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

- 1EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 739kcal, Fett 25.7g,
Kohlenhydrate 96.0g, Eiweiß 27.0g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. Im Ofen 20–25Min. backen, bis der **Blumenkohl** goldbraun ist.



Die **Kirschtomaten** halbieren. 1EL Butter und **1EL Sardellenöl** in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **Tomaten**, die **Sardellen**, die **Knoblauchscheibchen** und **1 Prise Chiliflocken** in die Pfanne geben und 3–5Min. braten, bis die **Sardellen** sich auflösen und die **Tomatenhäute** aufplatzen. Die **Sauce** bis zum Servieren warm halten.



Die **Sardellenfilets** in ein Sieb abgießen, dabei das **Öl** auffangen. Die **Sardellen** fein schneiden. Den **Knoblauch** schälen, dann **1 Zehe** in feine Scheibchen schneiden, die **andere Zehe** fein würfeln. Die **Knoblauchwürfel** und das **Paniermehl** in einer großen Pfanne mit **1 EL Sardellenöl** bei mittlerer bis starker Hitze in 2-3Min. goldbraun anrösten und aus der Pfanne nehmen.



Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** ebenfalls fein schneiden, dann den **Käse** fein reiben.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 11-13Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Pasta** zurück in den Topf geben und mit 1TL Olivenöl vermengen.



Den **Blumenkohl**, die **Bagna Cauda**, die **Kräuter**, die **½ des Käses** und nach Belieben etwas **Pastawasser** vorsichtig mit der **Pasta** im Topf vermengen. Mit Salz, Pfeffer und **Chiliflocken nach gewünschtem Schärfegrad** abschmecken. Den **restlichen Käse** mit dem **Topping** vermengen. Die **Pasta** auf tiefe Teller verteilen, mit dem **Topping** bestreuen und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. #marleyspooning