MARLEY SPOON

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 Muschelform kommt, hat nicht nur optische Vorteile: Conchiglie-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.

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Conchiglie [2]
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Dose Sardellenfilets in Öl [3]
- 2 Knoblauchzehen
- 25g Panko-Paniermehl [2]
- 250g Kirschtomaten
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 10g Petersilie & Minze
- 2 Stückchen Hartkäse [4,1]

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter [1]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp
Wer es scharf mag, kann die Pasta mit Chiliflocken garnieren.

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 739kcal, Fett 25.7g, Kohlenhydrate 96.0g, Eiweiß 27.0g

1. Blumenkohl backen

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.

2. Topping zubereiten

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 **1EL Sardellenöl** bei mittlerer bis starker Hitze in 2–3Min. goldbraun anrösten und aus der Pfanne nehmen.

3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 9–11Min. 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.

4. Bagna Cauda zubereiten

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.

5. Zutaten vorbereiten

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

6. Pasta 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.