



Spaghetti mit Walnuss-Pesto

und geröstetem Blumenkohl



30-40min



2 Personen

Du bist auf der Suche nach dem perfekten Begleiter für einen entspannten Abend? Hier ist er! Aus frischer Petersilie, gerösteten Walnüssen und feinem Käse wird ganz schnell ein leckeres Pesto püriert, derweil bräunt der Blumenkohl im Ofen. Zum Schluss wird alles mit besten Spaghetti vermischt. Wer's gerne scharf mag, kann noch etwas frische Peperoni darüberstreuen.

Was du von uns bekommst

- 30g frische Petersilie
- 1 grüne Peperoni
- 1 Packung Walnusskerne ¹⁵
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Blumenkohl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 250g Spaghetti ¹
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 991.0kcal, Fett 51.0g, Eiweiß 27.1g, Kohlenhydrate 100.4g



1. Walnüsse rösten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober- und Unterhitze) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Walnüsse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 6–8Min. im Ofen rösten. Zum Abkühlen auf einen Teller geben. Die Ofentemperatur auf 220°C (240°C) erhöhen.



4. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Pasta** hineingeben und in ca. 8–10Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Blumenkohl schneiden

Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden, den Strunk entfernen.



5. Pesto zubereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Peperoni** entkernen und ebenfalls grob hacken. Den **Knoblauch** schälen. Ca. die **1/2 der Petersilie** mit **Peperoni nach Geschmack**, dem **Knoblauch**, ca. **3/4 der Walnüsse**, 60–100ml Olivenöl und **2EL Zitronensaft** in einem hohen Gefäß pürieren. Den **Käse** reiben und unterheben. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben.



3. Blumenkohl rösten

Den **Blumenkohl** auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1–2EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 20–25Min. goldbraun backen.



6. Pasta fertigstellen

Die abgetropfte **Pasta** zurück in den Topf geben und mit dem aufgefundenen **Pastawasser** und dem **Pesto** erwärmen. Die **Pasta** auf Tellern mit dem **Blumenkohl**, den **restlichen Walnüssen** und **Zitronenspalten** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.