



V2: Blumenkohl Piccata-Style

auf Tagliatelle mit Rucolasalat



ca. 30min



2 Personen

Piccata ist ein italienisches Gericht aus dünnem, in Mehl gebratenem Fleisch in einer Sauce aus Zitronensaft, Petersilie und oft Kapern. Der Sauce bleiben wir heute mal treu, aber das Fleisch ersetzen wir durch gebackenem Blumenkohl. Diesen Klassiker aus dem Land, wo die Zitronen blühen, servierst du mit feiner Tagliatelle und würzigem Rucolasalat. Dann kann die kulinarische Reise zum Stiefel ja losgehen: Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200g Bio-Tagliatelle ¹
- 1 Schalotte
- 1 Stange Lauch
- 10g Petersilie
- 1 Päckchen Gemüsebrühwürz
- 50g Rucola
- 1 Packung Kapern

Was du zu Hause benötigst

- 2½EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 0kcal



1. Blumenkohl vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen zerteilen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Zitrone** in dünne Scheiben schneiden und die **½ der Zitronenscheiben** auf dem **Blumenkohl** legen.



2. Blumenkohl backen

Den **Blumenkohl** 16–20Min. im Ofen backen, oder bis der **Blumenkohl** anfängt, braun zu werden, nach der Hälfte der Backzeit wenden. Inzwischen in einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Schalotte** schälen und längs in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Die **½ der Petersilie** grob schneiden.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7–9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Sauce zubereiten

1½EL Butter in einer mittelgroßen Pfanne schmelzen, dann die **Schalotten**, den **Lauch** und die **restlichen Zitronenscheiben** zugeben und unter gelegentlichem Rühren 2–3Min. duftend anbraten. Die **½ des Brühwürzes** und 90ml Wasser unterrühren und 3–5Min. köcheln lassen, bis die **Brühe** um die Hälfte reduziert ist.



5. Salat zubereiten

Inzwischen ½EL Olivenöl und ½EL Balsamicoessig zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Rucola** mit dem Dressing vermengen.



6. Blumenkohl verfeinern

Die Hitze reduzieren, dann 1EL Butter und die **Kapern** einrühren. Den **Blumenkohl** mit der **Sauce** vermengen und mit Salz, Pfeffer oder **Zitronensaft** abschmecken. Den **Blumenkohl** auf der **Pasta** anrichten, mit der **Sauce** übergießen und mit der **Petersilie** garnieren. Mit dem **Rucolasalat** als Beilage servieren.