MARLEY SPOON

Blumenkohl Piccata-Style

auf Tagliatelle mit Rucolasalat

ca. 30min 3-4 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 gebackenen 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

- 2 kleine Blumenkohle
- 1 unbehandelte Zitrone
- 400g Bio-Tagliatelle [1]
- 2 Schalotten
- 2 Stangen Lauch
- 10g Petersilie
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 100g Rucola
- 2 Packungen Kapern

Was du zu Hause benötigst

- 5EL Butter [2]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [3]

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 778kcal, Fett 37.1g, Kohlenhydrate 89.0g, Eiweiß 19.2g

1. Blumenkohl vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen zerteilen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Mit je 2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Zitrone** in dünne Scheiben schneiden und die **½ der Zitronenscheiben** auf den **Blumenkohl** legen.

2. Blumenkohl backen

Den **Blumenkohl** 16–20Min. im Ofen backen, bis der **Blumenkohl** zu bräunen beginnt. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Schalotten** schälen und längs in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken.

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

3EL Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen, dann die **Schalotten**, den **Lauch** und die **restlichen Zitronenscheiben** zugeben und unter gelegentlichem Rühren 2–3Min. duftend anbraten. Das **Brühgewürz** und 180ml Wasser unterrühren und 3–5Min. köcheln lassen, bis die **Brühe** um die Hälfte reduziert ist.

5. Salat zubereiten

Inzwischen 1EL Olivenöl und 1EL Balsamicoessig zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Rucola** kurz vor dem Servieren mit dem **Dressing** vermengen.

6. Sauce fertigstellen

Die Hitze reduzieren, dann 2EL Butter und die **Kapern** einrühren. Die **½ des Blumenkohls** mit der **Sauce** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **übrigen Blumenkohl** auf der **Pasta** anrichten, mit der **Sauce** übergießen und mit der **Petersilie** garnieren. Mit dem **Rucolasalat** als Beilage servieren.