



Gerösteter Rosenkohl auf Linsenpasta

mit Käse, Lauch und getrockneten Tomaten



20-30min



2 Personen

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, dem manchmal etwas umstrittenen Gemüse Rosenkohl zu mehr Beliebtheit zu verhelfen. Wir würden die grünen Kugeln zwar auch pur essen, aber das kommt wahrscheinlich nicht für alle in Frage. Unsere Lösung: cremige Käsepasta als Begleitung, denn wer kann dazu schon Nein sagen? Und sobald der frisch geröstete Rosenkohl sich bequem darauf bettet, sind alle Vorurteile ganz fix vergessen.

Was du von uns bekommst

- 250g Bio-Linsen-Strozzapreti
- 200g Rosenkohl
- 1 Stange Lauch
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 1 Becher Crème fraîche ¹
- 100g junger Gouda, gerieben ¹
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1085kcal, Fett 58.9g, Kohlenhydrate 78.2g, Eiweiß 52.5g

1

1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Rosenkohl** halbieren. 2 Knoblauchzehen schälen und grob würfeln. Den **Lauch** längs halbieren und quer in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden. Die **Tomaten** in dünne Streifen schneiden.

4

4. Lauch anbraten

Den **Lauch** und den restlichen Knoblauch in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten, bis der **Lauch** weich wird. Die **Tomaten** zugeben und weitere ca. 4Min. braten. **50-75ml Pastawasser** und die **Crème fraîche** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer sowie 1EL hellem Essig abschmecken.

2

2. Rosenkohl rösten

Den **Rosenkohl** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit der ½ des Knoblauchs, 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 15-20Min. backen, bis der **Rosenkohl** goldbraun und knusprig ist.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** und den **Käse** in die Pfanne geben und unterrühren, bis der Käse schmilzt, ggf. mehr **Pastawasser** zugeben. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken, den **Rosenkohl** auf der **Käsepasta** anrichten und servieren.

3

3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. Ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

6

6. Süße Versuchung

Rosenkohl schmeckt geröstet ganz anders (wir würden sogar sagen: besser!) als in Salzwasser gekocht – aber das können kritische Geister am Esstisch ja nicht vorher wissen. Wenn ganz besonders viel Überzeugungsarbeit nötig ist, kann man noch ein bisschen Honig über den Rosenkohl träufeln, bevor er in den Ofen wandert – die leichte Süße passt hervorragend zu den Röstaromen.