



## Spaghetti in Thunfisch-Käse-Sauce

mit geröstetem Blumenkohl und Walnüssen



ca. 40min



2 Personen

Heute schlagen wir uns mal wieder genüsslich die Bäuche voll, und zwar mit einem großen, köstlichen Teller Spaghetti. Und zwar nicht mit Bolognese oder Tomatensauce, sondern mit einer Kreation, auf die wir nachhaltig stolz sind. Wir haben uns eine himmlische Sauce mit Käse und Thunfisch ausgedacht, ergänzt durch goldbraun gerösteten Blumenkohl, Lauchzwiebeln und knackige Walnüsse. Stolz sein erlaubt, oder?

## Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Spaghetti <sup>3</sup>
- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 Lauchzwiebeln
- 25g Walnusskerne <sup>5</sup>
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>1,4</sup>
- 1 Dose Thunfisch in Wasser <sup>2</sup>
- 2 Knoblauchzehen

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Milch (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 927kcal, Fett 39.8g, Kohlenhydrate 98.8g, Eiweiß 40.1g

1

### 1. Blumenkohl vorbereiten

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 mit 2EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen. Gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 2 ungeschälte Knoblauchzehen dazulegen.

2

### 2. Gemüse rösten

Die **Lauchzwiebeln** leicht schräg in ca. 2cm große Stücke schneiden, mit 1TL Olivenöl vermengen und neben dem **Blumenkohl** auf das Blech geben. Das **Gemüse** im Ofen zunächst 6-9Min. rösten, bis die **Lauchzwiebeln** goldbraun sind. Die **Lauchzwiebeln** aus dem Ofen nehmen und den **Blumenkohl** mit dem Knoblauch in weiteren 15-18Min. leicht knusprig und gar backen.

3

### 3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen, dabei die Garzeit etwas auf den **Blumenkohl** abstimmen. Ca. **125ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Walnüsse** sehr fein hacken und mit den **Lauchzwiebeln** sowie 1 Prise Salz vermengen. Den **Käse** fein reiben.

4

### 4. Pasta verfeinern

Den **Thunfisch** abtropfen lassen. Den gerösteten Knoblauch aus der Schale drücken und mit einer Gabel fein zerquetschen. Die **Pasta** gründlich mit dem **Pastawasser**, dem **Thunfisch**, dem **Blumenkohl**, dem **Käse**, dem zerdrückten Knoblauch und 1EL Olivenöl sowie 1TL Essig vermengen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.

5

### 5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** mit dem **Lauchzwiebel-Walnuss-Topping** bestreuen und servieren.

6

### 6. Scharfer Hingucker

Mmmh, diese leckere Pasta hat so viele Komponenten zum Überzeugen, dass man schon fast den Überblick verliert. Aber wer braucht schon einen Überblick? Wir bringen jetzt noch ein weiteres Extra ins Spiel, und zwar rote Chili – entweder frisch in Ringe geschnitten oder als getrocknete Flocken obendrauf. Die macht nämlich geschmacklich und optisch echt was her!