

## Spaghetti in Thunfisch-Käse-Sauce

mit geröstetem Blumenkohl und Walnüssen



ca. 40min



3-4 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?



- 400g Bio-Spaghetti <sup>3</sup>
- 1 kleiner Blumenkohl
- 3 Lauchzwiebeln
- 25g Walnusskerne <sup>5</sup>
- 3 Stückchen Hartkäse <sup>1,4</sup>
- 2 Dosen Thunfisch in Wasser <sup>2</sup>
- 3 Knoblauchzehen

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

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

Energie 896kcal, Fett 38.2g,  
Kohlenhydrate 97.7g, Eiweiß 37.6g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden und mit 4EL Olivenöl und 1TL Salz vermengen. Gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 3 ungeschälte Knoblauchzehen dazulegen.



Die **Lauchzwiebeln** leicht schräg in ca. 2cm große Stücke schneiden, mit 2TL 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.



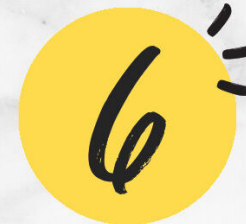
Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen, dabei die Garzeit etwas auf den **Blumenkohl** abstimmen. Ca. **250ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Walnüsse** sehr fein hacken und mit den **Lauchzwiebeln** sowie 1 Prise Salz vermengen. Den **Käse** fein reiben.



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 2EL Olivenöl sowie 2TL Essig vermengen und mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen.



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



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!

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [!\[\]\(56549452e01ca28bdf2500ced9653143\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(235f8f87c36d896db1ddff2848125c86\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4c4afa2dcab95991c60f31fce713d641\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1205f6f8a2eee5164f325ab7908828d5\_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**