



## RS Chorizo-Blumenkohl-Pasta

überbacken Mac-'n'-Cheese-Style



ca. 30min



2 Portionen

Wir haben uns von dem amerikanischen Klassiker Mac 'n' Cheese inspirieren lassen und beglücken dich heute mit unserer Variante, die mit gebratenen Chorizostückchen und würzigem Lauch eine neue gustatorische Messlatte vorlegt. An cremig schmelzender Käsesauce wird natürlich nicht gespart, aber wir ergänzen die Geschmackspalette um ein Gemüse, das den Käse besonders liebt: Blumenkohl! Nun aber ab in den Ofen!

## Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne <sup>1</sup>
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Stange Lauch
- 100g Chorizo, gewürfelt <sup>2</sup>
- 1 Becher Crème fraîche <sup>2</sup>
- 100g junger Gouda, gerieben <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 50ml Milch <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1093kcal, Fett 52.0g, Kohlenhydrate 106.3g, Eiweiß 44.0g



### 1. Lauch schneiden

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** und den **Blumenkohl** zum Kochen bringen. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden.



### 4. Sauce vorbereiten

Inzwischen die **Crème fraîche** mit 50ml Milch zu der **Chorizo** und dem **Lauch** in die Pfanne geben. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.



### 2. Lauch und Chorizo braten

Den **Lauch** in einer großen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Chorizo** dazugeben und 1-2Min. weiterbraten, bis der **Lauch** weich und die **Chorizo** goldbraun ist.



### 5. Pasta vermengen

Ca.  $\frac{3}{4}$  des **Käses** mit der **Sauce**, der **Pasta** und dem **Blumenkohl** im Topf vermengen, dann alles in eine mittelgroße Auflaufform geben und mit dem **restlichen Käse** bestreuen.



### 3. Pasta und Kohl kochen

Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und ca. 2Min. kochen, dann den **Blumenkohl** zugeben und zusammen ca. 6Min. weiterkochen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.



### 6. Pasta überbacken

Die **Pasta** im Ofen 12-15Min. überbacken, bis der **Käse** goldbraun zerlaufen ist, dann servieren.