



Blumenkohl Piccata-Style

auf Tagliatelle mit Rucolasalat



ca. 30min



2 Portionen

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

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 unbehandelte Zitrone
- 200g Bio-Tagliatelle ¹
- 1 Schalotte
- 1 Stange Lauch
- 10g Petersilie
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 50g Rucola
- 1 Pck. Kapern

Was du zu Hause benötigst

- 2½EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 37.0g, 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 einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit 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.



4. Sauce zubereiten

1½EL Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen, dann die **Schalotten**, den **Lauch** und die **restlichen Zitronenscheiben** zugeben und unter gelegentlichem Rühren 2-3Min. duftend anbraten. Die **½ des Brühgewürzes** und 90ml Wasser unterrühren und 3-5Min. köcheln lassen, bis die **Brühe** um die Hälfte reduziert ist.



2. Blumenkohl backen

Den **Blumenkohl** 16-20Min. im Ofen backen, bis der **Blumenkohl** zu bräunen beginnt. Nach der Hälfte der Zeit wenden. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Schalotte** schälen und längs in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Die **½ der Petersilie samt Stängeln** grob hacken.



5. Salat zubereiten

Inzwischen ½EL Olivenöl und ½EL Balsamicoessig zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Rucola** kurz vor dem Servieren mit dem **Dressing** vermengen.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Sauce fertigstellen

Die Hitze reduzieren, dann 1EL 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.