



Blumenkohl-Pasta mit Steakstreifen

und Koriander-Kürbiskern-Pesto mit Joghurt



ca. 30min



2 Portionen

Ein orientalischer Hauch liegt über diesem reizvollen Pastagericht: Zarte Blumenkohlröschen und Tagliatelle schmiegen sich an ein elegantes Pesto aus Joghurt, aromatischem Koriander, Kürbiskernen und leckerem Hartkäse. Als köstliches Highlight präsentieren sich zart gebratene Rinderstreifen mit Kreuzkümmelgewürz kontrastvoll auf dem Nudelteller. Schade, dass dieses kulinarische Kunstwerk nur von kurzer Dauer ist!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Tagliatelle 1
- 1 kleiner Blumenkohl
- 25g Kürbiskerne
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Koriander
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt 2
- 1 Becher Joghurt 2
- 1 Pck. Rindergeschnetzeltes
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 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 889kcal, Fett 30.3g, Kohlenhydrate 100.0g, Eiweiß 50.6g



1. Blumenkohl anrösten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Die **Blumenkohlröschen** im Ofen ca. 15Min. rösten, bis sie bissfest und leicht gebräunt sind.



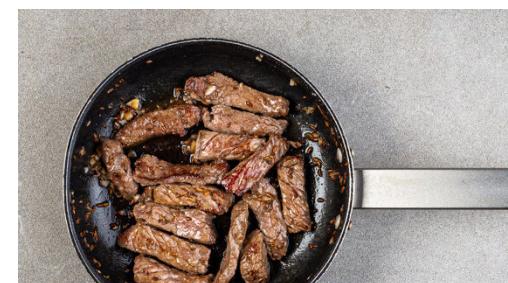
4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.



2. Kürbiskerne anrösten

Inzwischen die **Kürbiskerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind, anschließend in ein hohes Gefäß geben. Die Pfanne aufbewahren.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in der Pfanne mit 1EL Olivenöl und der **½ der Gewürzmischung** bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 4Min. rundum goldbraun anbraten. Den **gewürfelten Knoblauch** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fleisch** mit Salz abschmecken.



3. Pesto pürieren

Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. **Einige Korianderblätter** für die **Garnitur** beiseitelegen. Den **übrigen Koriander**, **1 Knoblauchhälfte**, den **Käse**, den **Joghurt** und **½EL hellen Essig** in das Gefäß mit den **Kürbiskernen** geben und alles cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **übrigen Knoblauch** fein würfeln.



6. Pasta vermengen

Den **Blumenkohl** und das **Pesto** vorsichtig mit der **Pasta** vermengen, dabei esslöffelweise **Pastawasser** einrühren, bis die **Sauce** eine cremige Konsistenz hat und die **Pasta** vollständig von **Sauce** bedeckt ist. Die **Blumenkohl-Pasta** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten und mit den **Korianderblättern** garniert servieren.