

MARLEY SPOON



Pasta in cremiger Karfiolsauce

mit Grünkohl und Knoblauchbröseln



30-40min



2 Personen

Cremesauce ohne Schlagobers? Ja, das geht! Hierzu wird Karfiol gekocht und anschließend püriert. So haben wir im Nu eine überraschend cremige und noch dazu gesunde Pastasauce! Zu der Sauce gesellen sich kleine Orecchiette und gedünsteter Grünkohl. Dazu werden Semmelbrösel und Knoblauch aromatisch in der Pfanne geröstet und über das Gericht gestreut. Lecker, lecker!

Was du von uns bekommst

- Karfiol
- Grünkohl
- Knoblauchzehe
- Zitrone unbehandelt
- Orecchiette ¹
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Panko Paniermehl ¹
- scharfe Gemüsemischung

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Wer die Sauce noch cremiger haben möchte, gießt das Kochwasser des Karfiols durch ein Sieb ab und püriert die Sauce mit 250ml Milch.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

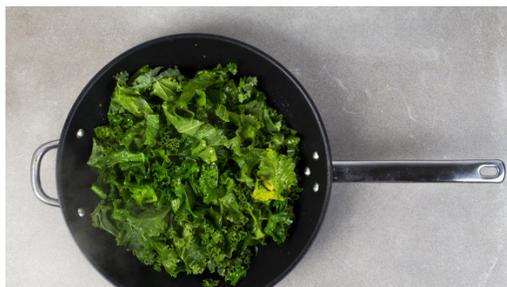
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 810.0kcal, Fett 21.6g, Eiweiß 31.3g, Kohlenhydrate 112.4g



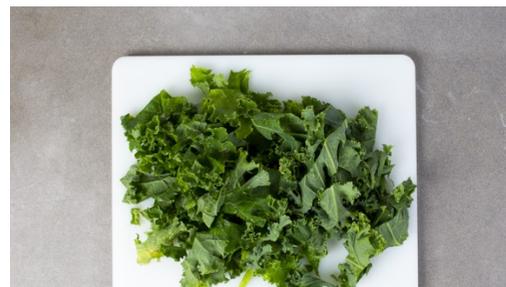
1. Karfiol kochen

Karfiol in kleine Röschen aufteilen. **Knoblauch** schälen und grob hacken. 1TL Butter in einer mittelgroßen Topf auf mittelhoher Stufe erhitzen und **Hälfte** des **Knoblauchs** ca. 30Sek. andünsten, er sollte nicht braun werden. Dann mit 250ml Wasser ablöschen und einen Gemüsesuppenwürfel in den Topf geben und zugedeckt ca. 8-10Min köcheln lassen.



4. Grünkohl anbraten

Eine mittelgroße Pfanne mit 1EL Öl mittelhoch erhitzen. **Grünkohl** darin mit 2-3EL Wasser ca. 5-6Min. andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen. Pfanne behalten.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen einen weiteren mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, **Pasta** für 10-11Min. kochen, dann abgießen und warm halten. **Grünkohl** gut waschen, **Blätter** einmal längs halbieren, die harten Stiele abschneiden und Blätter und in 1cm breite Streifen schneiden.



5. Panko rösten

Pfanne erneut mit 1EL Öl mittelhoch erhitzen und **Panko** und **übrigen Knoblauch** unter gelegentlichem Rühren ca. 6-7Min. anrösten. Mit Salz, Pfeffer, 1TL **Zitronenschale** und **Hälfte** der **Gewürzmischung** würzen.



3. Sauce pürieren

Zitronenschale abreiben, eine **Hälfte** auspressen, die andere in Spalten schneiden. **Käse** fein reiben. **Karfiol** samt Kochwasser und **Knoblauch** mithilfe eines Stabmixers fein pürieren. **Käse** unterrühren und mit 1TL Salz, Pfeffer und 1-2EL **Zitronensaft** würzen.



6. Fertigstellen

Nun die **Pasta** mit der **Karfiol-Sauce** und **3/4 des Kohls** in dem Pasta-Topf vermengen, noch einmal unter Rühren ca. 1-2Min. erhitzen, dann auf Teller verteilen, übrigen **Kohl** und die **Knoblauchbrösel** darüber geben und nach Geschmack **Zitronenspalten** über dem Gericht auspressen.