# Bunter Blumenkohl mit Knackern und Petersilienkritharaki

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Salz | |
| Blumenkohl | 1 St. |
| Kritharaki Nudeln | 300 g |
| Spitzpaprika | 2 St. |
| Cabanossi | 8 St. |
| Pfeffer, schwarz | |
| Petersilie, frisch | 20 g |
| Butter | 1 EL |
| Frischkäse, natur | 80 g |

## Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, kleine Auflaufform, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Blumenkohl waschen, Strunk entfernen und in kleine Röschen brechen oder schneiden. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen und Blumenkohl ca. 5 Min. garen. Blumenkohl abgießen.

2. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser aufkochen. Kritharaki im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen. Ebenfalls in ein Sieb abgießen.

3. Derweil Spitzpaprika waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Cabanossi in Scheiben schneiden. In einer Auflaufform Cabanossi, Paprikawürfel und Blumenkohl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 10 Min. backen.

4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Kritharaki im Topf mit Butter und Frischkäse mischen. Petersilie unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken

5. Auflaufform vorsichtig aus dem Ofen holen. Blumenkohl und Cabanossi nochmals kurz durchmischen, auf Tellern verteilen, mit den Kritharaki anrichten und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 1324 kcal |
| Kohlenhydrate | 85 g |
| Eiweiß | 54 g |
| Ballaststoffe | 8 g |
| Fette | 86 g |