



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