



Spaghetti mit Blumenkohl und Butterbröseln

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------|-------|
| Blumenkohl | 1 St. |
| Currypulver | 1 TL |
| Öl | 1 EL |
| Salz | |
| Butter | 2 EL |
| Paniermehl | 4 EL |
| Petersilie, frisch | 50 g |
| Frischkäse, natur | 4 EL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Spaghetti | 500 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, großer Topf, Backblech mit Backpapier, Sieb, Pürrierstab

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Blumenkohl waschen, Strunk großzügig schälen und etwa 30 kleine Röschen abteilen. Röschen in einer Schüssel mit Curry, Öl und Salz marinieren, auf einem Backblech verteilen und im Ofen ca. 25 Min. backen.
2. Restlichen Blumenkohl mit Strunk grob schneiden. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen und Blumenkohl im Salzwasser ca. 10–12 Min. kochen.
3. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Paniermehl ca. 4 Min. goldbraun rösten. Pfanne vom Herd nehmen und beiseitestellen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und in ein hohes Gefäß geben. Gekochten Blumenkohl mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser nehmen und zur Petersilie geben. 2–3 Kellen Kochwasser und Frischkäse ebenfalls in das hohe Gefäß geben und alles pürieren. Ggf. nochmals etwas Kochwasser hinzufügen, um eine cremige Sauce zu erhalten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Kochwasser erneut aufkochen und die Spaghetti ca. 9 Min. al dente garen. Spaghetti in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. Mit der Blumenkohl-Petersilien-Sauce im Topf gut vermengen und auf Tellern verteilen. Blumenkohlröschen aus dem Ofen nehmen, ebenfalls anrichten und mit Butterbröseln garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 621 kcal |
| Kohlenhydrate | 110 g |
| Eiweiß | 23 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 11 g |