



Spaghetti mit Rosenkohl und cremiger Cashewsauce

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rosenkohl, frisch	800 g
Öl	4 EL
Essig	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Sojadrink	400 ml
Cashewkerne	200 g
Spaghetti	500 g
Zitronen	1 St.
Muskatnuss, gemahlen	
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Sieb, Pürierstab

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Rosenkohl waschen, ggf. unschöne äußere Blätter entfernen und Strünke dünn abschneiden, sodass die einzelnen Blätter noch zusammenhalten. Röschen je nach Größe halbieren oder vierteln. In einer Schüssel Rosenkohl mit 2 EL Öl, Essig und Salz und Pfeffer vermengen.
2. Rosenkohl auf einem Blech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 15–20 Min. goldbraun rösten. Dabei gelegentlich wenden. Derweil in einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen.
3. Währenddessen Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch ca. 2 Min. anschwitzen. Mit Sojadrink auffüllen, Cashewkerne zugeben und ca. 10 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen.
4. Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 9 Min. al dente garen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Anschließend Spaghetti in ein Sieb abgießen. Cashewkerne mit Sojadrink zu einer feinen Sauce pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Rosenkohl aus dem Ofen nehmen. Spaghetti mit Rosenkohl und Cashewsauce auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	957 kcal
Kohlenhydrate	135 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	36 g