



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760

hallo@chriskochtüte.de

facebook.com/chriskochtuete (Eine Review wäre toll!)

chriskochtüte.de

Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

Gerösteter Blumenkohl auf Pasta mit Knuspercroustons

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, Pfeffer, ein Schneidebrett, ein Messer, eine Käseibe, einen großen Topf, eine kleine sowie eine große Pfanne bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 30 min gibt's schon lecker Essen!

Pasta in reichlich Salzwasser in einem großen Topf ca. 9 Min al dente kochen. Für die Croutons das **Toastbrot** klein würfeln und mit einem 1 EL Olivenöl in der kleinen Pfanne auf mittlerer Hitze kross braten. Achtung, nicht verbrennen lassen.

Zwiebel halbieren und klein würfel. **Peperoni** waschen, längs halbieren und entkernen (Wer es etwas schärfer mag, lässt die Kerne drin. Etwas Schärfe tut dem Gericht gut:) **Knoblauch** schälen und platt drücken. **Blumenkohl** vom Stamm trennen, nicht zu klein schneiden, und in einer großen Pfanne mit Olivenöl und der zerquetschten Knoblauchzehe ca. 3 Min anbraten. Danach die Zwiebel dazugeben, salzen und pfeffern, und weitere 5 Min braten, bis der Blumenkohl goldbraun wird. Ab und zu umrühren. Knoblauchzehen entfernen.

Vom Pastawasser etwas Wasser aufheben (1P: 50ml/2P: 100ml). Im Pastawasser ist die gelöste Stärke des Weizens. Er lässt die Soße an der Pasta kleben:) Die Pasta abgießen und die Pasta mit der **Butter** zum Blumenkohl geben. Das Pastawasser dazu geben, nochmal 1-2 Min mitkochen und viel rühren. Pasta vom Herd nehmen. Mit **Limettensaft** beträufeln. Pasta auf schöne Teller verteilen und mit geriebenem **Parmesan** und gewaschener, gehackter **Petersilie** garnieren. Die Croutons über der Pasta verteilen. Das war's schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

Gepackt von

Chris

Ich würde mich freuen von dir zu hören.
facebook.com/chriskochtuete wäre toll
Mal unzufrieden? Dann tut mir das
Stand und du bekommst dein Geld zurück



Eine Review auf
oder schreib an hallo@chriskochtuete.de.
schrecklich leid. Komm zu mir an den
oder eine aktuelle Tüte kostenlos.