

10. Platz

Inana von Hoeßle aus Heidelberg

Blumenkohl-Spaghetti mit Kapern und Oliven

einfach und superlecker

Für 4 Portionen

½ Kopf Blumenkohl (ca. 600 g) ♦
3 Knoblauchzehen ♦ 2 rote Chilischoten ♦
50 g Kapern ♦ 100 g Kalamata-Oliven
ohne Stein ♦ 1 Scheibe Sauerteig-Brot ♦
1 Bund glatte Petersilie ♦ 150 g Parmesan
am Stück ♦ 1 Bio-Zitrone ♦ 400 g Spaghetti
♦ Salz ♦ 5 EL Olivenöl ♦ 1 TL Butter oder
Margarine ♦ **Auf Wunsch:** 1 Bio-Zitrone
zum Garnieren

1. Blumenkohl putzen, in sehr kleine Röschen zerteilen und waschen. Knoblauch schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Chilis waschen, putzen, halbieren, auf Wunsch entkernen und fein würfeln. Kapern und Oliven in Sieb geben und abtropfen lassen. Oliven fein hacken. Brot fein zerbröseln, in Pfanne ohne Fett rösten und zur Seite stellen. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Käse fein reiben. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und Hälfte der Schale fein abreiben.

2. Spaghetti nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser al dente garen. Inzwischen Öl in großer, beschichteter Pfanne erhitzen und Blumenkohl unter Rühren ca. 5-7 Minuten anbraten, bis er goldbraun und



Foto: Klaus Bäsel



bissfest ist. Butter, Knoblauch, Chili, Kapern und Oliven zugeben, ca. 3 Minuten weiter anbraten und zur Seite stellen.

3. Spaghetti abgießen, etwas Kochwasser auffangen, abtropfen lassen, zurück in Topf geben, Blumenkohl-Mischung dazugeben, alles gut vermengen und erwärmen. Zitronenschalenabrieb, Parmesan, Brot und Hälfte der Petersilie zu Blumenkohl-Spaghetti geben, gut verrühren und etwas Kochwasser zugeben, bis cremige Konsistenz entsteht. Mit restlicher Petersilie bestreut und auf Wunsch mit Zitronenspalten garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 797 kcal, 3340 kJ, 30 g EW, 83 g KH, 38 g F, 7 BE

Ohne Milch und Ei: Die Pasta schmeckt auch sehr lecker ohne Parmesan! Dafür jedoch etwas Olivenöl unter die Nudeln mischen.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

