Pastasalat mit geröstetem Blumenkohl

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Blumenkohl	1 St.
Oliven, grün	150 g
Zwiebeln, rot	2 St.
Rosmarin, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Parmesan	20 g
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Makkaroni	500 g
Joghurt, natur	150 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Vom Blumenkohl die äußeren Blätter entfernen und kleine Röschen vom Strunk abschneiden. Strunk in grobe Stücke schneiden und alles in einem Sieb waschen. Oliven in ein Sieb abgießen, 2 EL vom Saft aufheben, Oliven halbieren. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln von den Stielen streifen. Knoblauch schälen und grob hacken. Parmesan fein hobeln.

2. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Blumenkohl, Oliven, Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Blumenkohl auf ein Backblech geben und im Ofen ca. 20 Min. goldbraun rösten.

3. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Makkaroni darin ca. 10 Min. bissfest garen.

4. Makkaroni in ein Sieb abgießen. In der Schüssel zusammen mit Blumenkohl und Joghurt schwenken. Pastasalat mit Blumenkohl auf Tellern servieren und mit Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	717 kcal
Kohlenhydrate	115 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	18 g