



Rosenkohl-Pasta

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Rosenkohl, frisch	500 g
Thymian, frisch	15 g
Öl	2 EL
Wasser	550 ml
Schlagsahne	250 g
Penne Rigate	500 g
Frischkäse, natur	200 g
Butter	2 EL
Walnusskerne	50 g
Cranberries, getrocknet	50 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Parmesan, gerieben	80 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und klein würfeln. Rosenkohl waschen, unschöne Blätter entfernen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen streifen.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 2 Min. anbraten. Knoblauch zugeben und ca. 1 Min. weiterbraten. Mit ca. 550 ml heißem Wasser übergießen, Schlagsahne und Penne zugeben, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 10–15 Min. köcheln. Nach ca. 5 Min. Garzeit Rosenkohl und Frischkäse zugeben und gut umrühren.
3. Währenddessen in einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe schmelzen und darin die Walnüsse ca. 2 Min. goldgelb rösten. Thymian und Cranberrys hinzugeben und vermischen. Rosenkohl-Pasta mit Salz, Pfeffer und Parmesan abschmecken. Auf Teller verteilen, mit Thymian-Cranberry-Walnuss-Crunch bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	943 kcal
Kohlenhydrate	126 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	36 g