Zitronen-Rosenkohl-Tagliatelle aus dem Ofen mit Petersilien-Mandel-Pesto

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bio Zitronen	1 St.
Öl	9 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Rosenkohl, frisch	1 kg
Mandeln, ganz	4 EL
Parmesan	40 g
Petersilie, frisch	80 g
Tagliatelle, frisch	500 g
Butter	3 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, feine Reibe

1. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 1 EL Zitronensaft, 2 EL Öl und Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.

2. Rosenkohl waschen, ggf. unschöne äußere Blätter entfernen und die Strünke dünn abschneiden, sodass die einzelnen Blätter noch zusammenhalten. Die Röschen je nach Größe halbieren oder vierteln und mit der Zitronenmarinade mischen.

3. 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.

4. Mandeln grob hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Mandeln darin ca. 1–2 Min. goldbraun anrösten. Mandeln in einem hohen Gefäß etwas abkühlen lassen. Pfanne auswischen und Parmesan fein reiben. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken.

5. Kräuter, Käse, Zitronenabrieb und 6 EL Öl zu den Mandeln geben und pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz weiteres Öl oder etwas Wasser untermischen. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Tagliatelle im kochenden Salzwasser ca. 4 Min. al dente garen. In der Pfanne 3 EL Butter auf mittlerer Stufe schmelzen. 1 Tasse Kochwasser abschöpfen. Tagliatelle in ein Sieb abgießen, zur Buttermischung geben, 2–3 EL Kochwasser hinzufügen und alles intensiv vermischen.

7. Rosenkohl aus dem Ofen nehmen. Tagliatelle auf Tellern anrichten und mit Rosenkohl und Petersilien-Mandel-Pesto servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Mit einem Mörser kannst du das Pesto auch super
ohne Pürierstab herstellen. Durch die geringere Wärmeentwicklung behält es
sogar sein Aroma besser und bleibt auch länger schön grün.
Nach Belieben kannst du die Pasta schon in der Pfanne mit dem Pesto
mischen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	873 kcal
Kohlenhydrate	119 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	34 g