

Liebe Köch*innen,

neues Jahr, neues Glück! Und damit es zumindest kulinarisch was wird, hier ein super einfaches Rezept für allseits beliebte Nudeln. Wir machen eine cremige Sauce, die aber nicht so viel Sahne enthält wie eine normale Sahnesauce. Ein Teil der samtigen Gaumenfreude kommt nämlich vom Blumenkohl. Damit wärmt das Gericht von innen und ist leicht bekömmlich. Vermutlich kann man auch jungen Menschen damit etwas Gemüse unterschmuggeln. ;)

Getoppt wird das Ganze mit einer Eierpfanne, die nachhaltig sättigt und das Gericht ein bisschen aufregender macht. Auch kommt so noch eine Extraportion Proteine auf den Teller.

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht euch
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Für 4 Personen

Blumenkohl Käse Sauce

- 400 g Nudeln (z. B. Spaghetti)
- 2 kleine oder 1 großen Blumenkohl (etwa 500 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 100 g Butter
- 0,25 l Sahne
- 120 g Käse gerieben (gerne ein kräftiger)
- 1 TL Ohne Knoblauch Gewürz (Wurdies)
- Salz

Eier Sonnenblumenkern Topping

- 2 gekochte Eier
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Blumenkohl
- 20 g Butter
- Salz

Zubereitung

Nudeln nach Packungsanweisung kochen und beiseitestellen. Einen Teil vom Nudelwasser aufheben. Blumenkohlrischen abtrennen, den Strunk vom holzigen Außenteil befreien und alles etwa Walnussgroß schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und schneiden. Die Zutaten nun mit der Butter und Salz andünsten. Wenn die Zwiebeln glasig sind, Sahne und etwas Wasser hinzufügen und mit geschlossenem Deckel sehr weich kochen. Von der Hitze nehmen, Ohne Knoblauch Gewürz und geriebenen Käse hinzufügen und mit einem Handmixer zu einer Creme pürieren, ggf. Nudelwasser hinzufügen, damit es nicht so dick wird. Abschmecken und dann gekochte Nudeln unterheben und servieren.

Für das Topping gekochte Eier schälen und in kleine Stücke schneiden. Vom Blumenkohl die äußerste Schicht der Röschen abschneiden und etwas hacken (das Innere gerne für obiges Rezept verwenden). Alles in einer Pfanne mit Butter röstig ausbraten und mit Salz würzen.