



ROSENKOHL-ZITRONENPASTA

Für 2 Personen:

Für die pflanzliche Sahne

(ergibt 300 ml):

80 g Cashewkerne

200 ml Wasser

2 EL Nährhefe

1/2 EL frisch gepresster Zitronensaft

1/4 TL Salz

Für die Pasta:

350 g Rosenkohl

1 EL Olivenöl

3 Frühlingszwiebeln, in Ringe
geschnitten

2 Knoblauchzehen, geschält und
fein gehackt

Abgeriebene Schale von

1 unbehandelten Zitrone

3 EL Zitronensaft (ich habe
insgesamt 5 EL verwendet, hatte
aber sehr milde Zitronen mit
wenig Säure)

ca. 300 ml Wasser

1,5 TL Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

200 g Pasta (zum Beispiel Rigatoni
oder Orecchiette)

Zeitaufwand:

ca. 30 Minuten plus 30 Minuten

Wartezeit

Für die pflanzliche Sahne die Cashewkerne in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten ziehen lassen. In ein Sieb geben, mit Wasser abspülen, dann mit 200 ml Wasser, Nährhefe, Zitronensaft und Salz im Standmixer cremig pürieren.

Die Strünke des Rosenkohls abschneiden und gelbe oder braune äußere Blättchen entfernen. 4–6 schöne, grüne Blättchen für die Deko zurücklegen. Jeden Rosenkohl längs in Hälften schneiden und jede Hälfte in Scheiben schneiden (je Hälfte ca. 5 Scheiben).

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und Frühlingszwiebeln, Knoblauch, abgeriebene Zitronenschale und den Rosenkohl unter Rühren anbraten. Zitronensaft, Wasser, pflanzliche Sahne und Salz hinzufügen. Ca. 15 Minuten leise köcheln lassen bis der Blumenkohl bissfest ist. Zwischendurch umrühren, damit die Sauce nicht am Boden anbrennt. Ist die Sauce zu dickflüssig, noch etwas Wasser hinzufügen.

In der Zwischenzeit die Pasta in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen.

Die Sauce mit Salz, Zitronensaft und schwarzem Pfeffer abschmecken. Die abgossenen Nudeln hinzufügen und gut vermischen. Auf Tellern anrichten, mit den Blumenkohlblättchen anrichten und direkt servieren.