

Scharfer Blumenkohl mit Spiralnudeln

scharferblmk06q.odt

Zutatenliste für 4 Portionen:

1,6 kg Blumenkohl
Chilikrümel
Salz
500 g Spiralnudeln
4 EL Öl
60 g Mandeln
120 g Rosinen
1 EL Margarine

Zubereitung:

Den Blumenkohl in Tellergerichte Stücke teilen und in einen Topf mit Wasser geben. Ordentlich Chili und etwas Salz zugeben. Das Ganze aufkochen und 10 Minuten kochen lassen. Den Blumenkohl abschütten. Öl in einer hohen Pfanne erhitzen, in dem Öl die Blumenkohlstückchen von allen Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Hitze reduzieren, die Mandeln mit in die Pfanne geben, zum Schluß die Rosinen. Das Timing ist wichtig, dass der Kohl durch ist und Mandeln und Rosinen nicht verschmurgelt sind.

Zwischendurch die Spiralnudeln aufsetzen, nach Packungsanweisung kochen. Die Nudeln abschütten und mit etwas Margarine versetzen. Alles auf tiefen Tellern Servieren.

Dieses Gericht ist vegetarisch und einfach, da kann man ruhig ein paar Nudeln mehr kochen als z.B. für Spaghetti Bolognese. Auch von dem Blumenkohl kann man ungewöhnlich viel nehmen. Insbesondere wenn man günstig viel Blumenkohl erstanden hat, ist das das ideale Gericht.

Vorbereitungszeit:	keine	Kosten pro Portion:	xxx
Zubereitungszeit:	40 Min.	Kalorien pro Portion:	xxx
Schwierigkeitsgrad:	einfach	K: xxx	F: xxx E: xxx