



250 g Blumenkohlröschen (½ mittelgroßer Kopf)
25 g Mandeln
25 g Emmentaler
je 1 MS Salz, Pfeffer und Muskat
1 Ei
4 EL Sahne
2 TL Schnittlauch, frisch geschnitten



1 Paprikaschote rot
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
3-4 EL Orangensaft (frisch gepresst)
Kräutersalz
Pfeffer
1 TL Rosenpaprika
Rohrohrzucker
2 TL italienische Kräutermischung
250 g breite Nudeln

Rezept für KW 18-7

Blumenkohl mit Mandelsoße

Die Blumenkohlröschen gründlich waschen. Das Gemüse in wenig Wasser in etwa 10 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze bissfest kochen; in einem Sieb abtropfen lassen und die Kochflüssigkeit auffangen.

Die Mandeln und den Käse fein reiben, mit Salz, Pfeffer, Muskat, Ei, Sahne und 4 EL Kochflüssigkeit verquirlen. Die Mischung in einen Topf gießen, unter Rühren mit einem Schneebesen einige Male aufkochen lassen, bis eine cremige Sauce entstanden ist.

Den Blumenkohl auf einem Teller anrichten, mit der Sauce übergießen und mit Schnittlauch bestreuen.

Paprika-Nudeln

Paprika putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Knoblauchzehe fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprika, Knoblauch und den Orangensaft dazugeben und dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Zucker und Kräutermischung würzen. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung garen. Abgießen und sofort mit dem Gemüse mischen.

Originalrezept aus der Greenbag Küche