www.BEPABio.ch

Cremige Rosenkohl-Pasta

Rezepte von BEPA Bio

Zutatenliste (für 4 Personen):

1 Avocado, 250g Rosenkohl, 200g Orecchiette-Nudeln, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Zitrone, 200g Cocktailtomaten, 1 Pck. Soja-Frischkäse, Senfkörner gemahlen, Muskat, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Den Rosenkohl vom Strunk befreien und halbieren. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Gemüse in die Pfanne geben und kurz anbraten. Währenddessen die Tomaten vierteln und die Avocado halbieren, den Kern entfernen und mit ei nem Löffel aushöhlen. Beides zum Gemüse in die Pfanne ge ben und kurz mitbraten. Mit Senfkörnern, Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken. Anschließend den Frischkäse hinzu geben.
2. Die Nudeln in einem heißen Topf Wasser zum Kochen bringen.
3. Die Zitrone auspressen und den Saft zur Pfanne geben. Alles gut miteinander vermengen, sodass der Frischkäse und die Avocado geschmolzen sind. Sollte etwas Flüssigkeit fehlen, einfach etwas vom Nudelwasser in die Pfanne gießen.
4. Die Nudeln abgießen und entweder zur Rosenkohlsauce hinzugeben und vermischen oder separat servieren

Guten Apetitt!
Viele weitere tolle
Rezeptideen finden Sie auf
www.bepabio.ch

www.BEPABio.ch