

Pasta mit Ofen-Blumenkohl



Zubereitung

Für 4 Personen

Vollkornteigwaren haben ein dezent nussiges Aroma, welches gut zum gerösteten Gemüse passt. Zudem sättigen sie durch den höheren Ballaststoffanteil besser und haben einen höheren Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

1 Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

2 Den Blumenkohl in Röschen teilen und diese anschliessend in Scheiben schneiden. Die Zucchini der Länge nach vierteln und in Würfel schneiden.

3 Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

4 Die Kräuterblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken.

5 In einer Schüssel Blumenkohl, Zucchini, Zwiebeln, Knoblauch, Kräuter und das Rapsöl mischen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

6 Das Gemüse im 200 Grad heissen Ofen (Umluft) auf der mittleren Rille etwa 20 Minuten backen.

Zutaten

600 g Blumenkohl
1 Zucchini, gross
1 Zwiebel, klein
4 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
2 Zweige Oregano
3 Esslöffel Rapsöl
Salz, Pfeffer, aus der Mühle
300 g Vollkornpasta
1 Bund Petersilie, glattblättrig
Sbrinz, zum Servieren; nach Belieben

7 Inzwischen in einer grossen Pfanne reichlich Wasser aufkochen. Salzen und die Pasta hineingeben. Auf mittlerem Feuer bissfest kochen.

8 Die Petersilie fein hacken.

9 Die Pasta abschütten, kurz abtropfen lassen und zurück in die Pfanne geben. Das Gemüse aus dem Ofen sowie die Petersilie beifügen und alles gut mischen. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Pasta in tiefen vorgewärmten Tellern anrichten und nach Belieben geriebenen Sbrinz dazu servieren.