



Conchiglioni mit gebratenem Rosenkohl und Parmesanchips

Zutaten (für vier Portionen)

350 g Conchiglioni (große Muschelnudeln)
400 g Rosenkohl (frisch oder tiefgefroren)
1 Zwiebel
200 g Kirschtomaten
120 g Parmesan, gerieben
100 g Mandelstifte
100 g Rosinen, in Wasser eingeweicht
Olivenöl zum Anbraten
50 g Butter
Frisches Basilikum
Salz, Pfeffer, Chili, Oregano

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Zunächst die Parmesanchips vorbereiten: Parmesan reiben und in untertassengroßen Flecken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen. Unter dem Backofengrill bei großer Hitze kurz gratinieren. Es reicht, wenn der Käse schmilzt, er muss nicht bräunen. Dann aus dem Ofen nehmen, die Chips mit einem Pfannenwender aus Metall aufnehmen und auf einem umgedrehten Glasschüsselchen auskühlen lassen – so bekommen sie eine Rundung.

Mandelstifte in einer Pfanne trocken rösten, bis sie leicht braun sind. Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen.

In der Zwischenzeit halbierte Rosenkohlköpfe in einer sehr großen, beschichteten Pfanne zusammen mit den Zwiebelwürfeln scharf anbraten. Wenn eine leichte Bräunung erreicht ist, Rosinen mit ein bisschen Einweichwasser zugeben. Dann den Rosenkohl bei reduzierter Hitze und mit geschlossenem Deckel durchgaren lassen. Nun halbierte Kirschtomaten und ein kleines Stück Butter hinzugeben. Die Pasta mit einer Kelle direkt in die Pfanne geben, dabei ein wenig Kochwasser mitnehmen. Etwas Parmesan zugeben und mit (wenig) Salz, Pfeffer, Chili und getrocknetem Oregano abschmecken.

Auf Pastatellern anrichten, mit Mandelstiften und frischem Basilikum bestreuen. Pro Teller einen Parmesanchip dazulegen.

Nährwerte pro Portion

782 kcal – 35 g Fett – 30 g Eiweiß – 86 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.