

Kochen

Martin Gehrlein

Dienstag, den 17.08.2021

Muschelnudeln (Conchiglie) mit Sommergemüse und Sahnesoße Für 4 Personen

Zutaten

300 g Romanesco
 100 g Brokkoli
 250 g Blumenkohl
 etwas Salz
 2 Knoblauchzehen
 100 g Blattspinat
 50 g Tomaten, getrocknet
 50 g Pinienkerne
 500 g Conchiglie
 3 EL Olivenöl
 200 g Sahne
 1 TL Senf
 etwas Pfeffer
 0,5 Bund Petersilie



Zubereitung

1. Romanesco, Brokkoli und Blumenkohl putzen, abbrausen und in kleine Röschen teilen.
Die Röschen in reichlich kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Spinat putzen, ggf. etwas kleiner zupfen, abbrausen und trocken schütteln. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl goldbraun anrösten. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Conchiglie in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. In ein Sieb abgießen, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen.
4. In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Knoblauch darin andünsten. Die Tomaten zugeben und kurz mitbraten. Blumenkohl-, Brokkoli- und Romanesco-Röschen in die Pfanne geben und ca. 2 Minuten dünsten.
5. Mit Sahne sowie Kochwasser ablöschen, alles aufkochen, mit Senf, Salz und Pfeffer würzen.
6. Spinat zugeben und kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und grob hacken.
7. Die Conchiglie und das Gemüse auf Tellern anrichten. Mit Petersilie und Pinienkernen bestreut servieren.