

Cavolfiore al forno con orecchiette e pesto di rucola

<u>Thema:</u>	Leichte Sommerkost
<u>Saison:</u>	frischer Karfiol sollte es unbedingt sein
<u>Besonderheit:</u>	Vegetarisches aus dem Hause Gramue
<u>Zu Beachten:</u>	Karfiol kurz blanchieren

Zutaten / Einkaufsliste (für ca. 4 Personen)

1 Karfiol (groß)
500 g Orecchiette
100 g Rucola
30 g Kürbiskerne
½ chinesischer Knoblauch
100 g Grana Padano
5 EL Olivenöl
n.B. Salz und Pfeffer
n.B. Gemüsebrühe
n.B. Öl für den Karfiol



Zubereitung

Für das Pesto den chinesischen Knoblauch grob zerteilen und gemeinsam mit der Hälfte vom Rucola (50g), sowie den Kürbiskernen und 50g vom geriebenen Grana Padano, sowie ca. 5 EL Olivenöl in einem Multi-Zerkleinerer zu einem Pesto verarbeiten und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

Den Karfiol in Röschen zerteilen, in der Gemüsebrühe blanchieren und anschließend abtropfen lassen (nicht abschrecken). Mit Salz, Pfeffer und etwas Öl vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backrohr (180°C – Heißluft) ca. 30 Minuten fertig garen (dazwischen öfters Wenden, damit er von allen Seiten schön braun wird).

Die Orecchiette nach Anleitung al dente garen und mit dem Pesto vermengen. Gemeinsam mit dem Karfiol servieren und mit Rucola und dem restlichen Grana Padano garnieren.



Gutes Gelingen und Guten Appetit