



Rosenkohl-Spaghetti mit Bacon

Zutaten:

- 200g frische Spaghetti
- 200g Rosenkohl
- 2 EL Pinienkerne
- 2 EL Walnusskerne
- 2 EL Creme Fraiche
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Chiliflakes
- Bacon
- Spitzpaprika
- Lauchzwiebel
- Butter
- Thymianzweig



Zubereitung:

Setzen Sie einen Topf mit Wasser für die Nudeln auf. Salz nicht vergessen! Braten Sie die Baconscheiben in einer Pfanne knusprig an und legen Sie ihn zum abkühlen auf Küchenpapier. Vom Rosenkohl werden nur die Blätter verarbeitet. Dadurch verarbeiten Sie etwas weniger Bitterstoffe und das Gericht wird insgesamt milder. Entfernen Sie dazu die äußersten Blätter von Ihren Rosenkohlblüten. Schälen Sie dann nacheinander die verbleibenden Blätter ab, bis es nicht mehr geht. Dann entfernen Sie einen Teil vom Strunk und schälen wieder Blätter bis es nicht mehr geht, bis Sie Ihre komplette Rosenkohlblüte von den Blättern entfernt haben. Das Herz der Rosenkohlblüte schneiden Sie in feine Streifen.

Schälen Sie die Zwiebeln oder Schalotten sowie den Knoblauch und schneiden Sie beides in feine Streifen. Schwitzen Sie alles in einer Pfanne zusammen mit einem Thymianzweig an. Sie können auch die Pfanne verwenden, in der Sie den Bacon knusprig gebraten haben.

Schneiden Sie die Paprika in Würfelchen und geben Sie sie zusammen mit den Rosenkohlblättern in die Pfanne mit den Zwiebeln. Geben Sie einen Schuss Wasser hinzu, würzen Sie mit Salz und Pfeffer und lassen Sie alles für etwa 10 Minuten durchkochen. Danach geben Sie die Pinienkerne und Walnusskerne hinzu. Mischen Sie alles in der Pfanne mit der Creme Fraiche. Schmecken Sie mit den Chiliflocken und Pfeffer, Salz ab.

Schneiden Sie in paar Ringe von der Lauchzwiebel. Schütten Sie die Spaghetti in einen Sieb und richten Sie an. Beim Anrichten garnieren Sie mit dem Bacon und den Lauchzwiebelringen. Fertig!

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!



**FRANKEN
FERNSEHEN**