

Oranger-Blumenkohl-Ragout mit Pasta

Hier verwende ich einen orangen Blumenkohl, der eigentlich sehr unbekannt ist. Blumenkohl wird eher in der bekannten weißen Variante oder der grüne Variante als Romanesco zubereitet.

Der orange Blumenkohl ist eine Zucht-Variante und hat sehr viel Beta-Karotin, wie ihn auch Wurzeln enthalten.

Ich bereite mit dem Blumenkohl ein Ragout zu. Dafür verwende ich noch Schalotten und Knoblauch.

Die Sauce bereite ich mit einer Mehlschwitze zu, so dass ich eine fast weiße Sauce erhalten.

Als Beilage verwende ich zwei verschiedene Pasta-Sorten, die ich noch vorrätig habe und die in etwa die gleiche Garzeit haben. Und zwar Spätzle und Spiralnudeln.

Das Ergebnis ist ein sehr leckeres, vegetarisches Ragout mit einer schönen Pasta-Beilage.

[amd-zlrecipe-recipe:678]