

ROSENKOHL-SPAGHETTI IN SPECK-SAHNE-SOÛE



Zubereitungszeit

30 Minuten



Portionen

für 4 Personen

SIE BENÖTIGEN:

400 g Spaghetti
Salz
300 g Rosenkohl
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
1 EL Öl
100 g Speckwürfel
Pfeffer
Muskat
200 g Schlagsahne
0,5 Bund Petersilie
2 Scheibe(n) Toastbrot
1 EL Butter

SO GEHT'S:

Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Rosenkohl putzen, waschen und vierteln. Knoblauch und Zwiebel schälen und hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Rosenkohl, Zwiebel, Knoblauch und Speck darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit etwas Nudelwasser und Sahne ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Toast würfeln und in Butter knusprig braten. Spaghetti mit der Soße anrichten und mit Petersilie und Croutons bestreuen.

NÄHRWERTE

Energie

703 kcal
35 %

Kohlenhydrate

25g
45%

Eiweiß

29g
38%

Fett

82g
27%

NA, SCHON ALLE ZUTATEN BESORGT?

