

## **Basilikum-Pasta mit Rosenkohl**

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

**400 g Rosenkohl**

**2 Bund Basilikum**

**ca. 1 dl Raps- oder Sonnenblumenöl**

**2 Knoblauchzehen**

**40 g Sbrinz**

**Salz**

**Pfeffer**


**400 g Spaghetti**

**1.** Rosenkohl rüsten. Äussere Blätter, so weit es geht, vorsichtig ablösen. Rest in dünne Scheiben schneiden. Basilikumblätter abzupfen. Einige Blätter beiseite stellen. Restliche mit Öl zu einer Paste pürieren. Knoblauch dazupressen. Die Hälfte des Sbrinz fein reiben und mit dem Basilikumpüree mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2.** Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Nach ca. 8 Minuten der Kochzeit Rosenkohl begeben. 2–3 Minuten weiterköcheln lassen. Wasser abgiessen. Basilikumpesto mit Spaghetti und Rosenkohl mischen. Restlichen Sbrinz mit einem Sparschäler hobeln. Beiseitegestelltes Basilikum über die Pasta zupfen und mit Sbrinz servieren.

---

### **ZUBEREITUNG**

 **ca. 30 Minuten**

---

Pro Person ca. 22 g Eiweiss, 28 g Fett,  
72 g Kohlenhydrate, 2750 kJ/660 kcal