



KOCHMOMENTE

## PENNE RIGATE MIT BLUMENKOHL ARRIMINATI

### Zutaten: für 4 Personen

1 nicht zu großer Blumenkohl  
400 g. Penne rigate  
1 Zwiebel  
4/5 Sardellenfilets in Öl  
1 Esslöffel Rosinen  
1 Esslöffel Pinienkerne  
1/2 Esslöffel Tomatenmark  
1/2 Teelöffel Safran  
Natives Olivenöl extra  
Salz & Pfeffer  
(optional) Semmelbrösel aus Weißbrot

### Zubereitung:

- 1.) Blumenkohl waschen und in Röschen vom Strunk schneiden. Blumenkohlröschen in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Das Blumenkohlwasser beim abgießen auffangen (wird gleich noch für die Pasta gebraucht) die Röschen abkühlen lassen.
- 2.) Die Rosinen in einem Glas mit heißem Wasser einweichen.  
Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Sardellen klein hacken.
- 3.) Die Zwiebeln mit etwas Olivenöl 2-3 Minuten in einem großen Topf bei schwacher Hitze anbraten. Gehackte Sardellenfilets, Pinienkerne und Rosinen zu den Zwiebeln geben. Safran in einer kleinen Schale mit wenig Kochwasser auflösen. Tomatenmark und Safranwasser mit in den Topf geben und einige Minuten kochen lassen.
- 4.) Abgekühlte Blumenkohlröschen hinzufügen, mit Salz abschmecken und bei starker Hitze zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf mit Kochwasser auffüllen. Nach 15 Minuten einen Teil der Sauce abschöpfen und zur Seite stellen.
- 5.) Nudeln im aufgefangenen Blumenkohlwasser laut Packungsbeilage kochen. 2-3 Minuten vor Ende der Garzeit Nudeln abgießen und in den Topf mit dem Blumenkohl geben. Umrühren und gegebenenfalls mit etwas Nudelwasser auffüllen. Weitere 2-3 Minuten ohne kochen, ziehen lassen.
- 6.) Optional Semmelbrösel mit etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne rösten.
- 7.) Nudeln mit den Blumenkohl Arriminati und der zur Seite gestellten Sauce auf einen Teller geben. Mit Pfeffer und gerösteten Semmelbrösel anrichten.