

Marthas Lieblingsgericht 2: Nudeln mit Blumenkohlsauce und Garnelen

Zutaten:

halber Kopf Blumenkohl (oder halbe Tüte TK-Blumenkohl)
200 bis 250 g Nudeln
1 Becher Eismeergarnelen
1 Knoblauchzehe
1 Lauchzwiebel
1 EL Saure Sahne
2 EL Mehl
2 EL Butter
Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Muskatnuss, getrockneter Kerbel

Dieses Rezept ist für zwei Personen.

Nicht vergessen: Nach dem Kochen Lorbeerblatt entfernen!

Blumenkohlsauce mit Garnelen mit den gekochten Nudeln anrichten und genießen!

Zubereitung:

Nudeln in Salzwasser gar kochen. Inzwischen Blumenkohl waschen, in Röschen schneiden und ebenfalls in gesalzenem Wasser mit Lorbeerblatt al dente garen. Knoblauch hacken, Lauchzwiebel fein schneiden und Eismeergarnelen abtropfen. Gegarten Blumenkohl abseihen und das Kochwasser auffangen. Nun Butter in einem Topf zerlaufen lassen. Knoblauch und Mehl hinzugeben und ca. eine Minute anrösten. Dann mit dem Blumenkohlkochwasser (etwa 125 bis 150 ml) ablöschen und mit einem Schneebesen gut verrühren, bis eine homogene, nicht zu dicke Sauce entstanden ist. Aufkochen, gekochten Blumenkohl zufügen und mit einem Mixstab fein pürieren. Eventuell mit der Wassermenge etwas variieren. Dann Lauchzwiebel hinzugeben und das Ganze weitere zwei bis drei Minuten köcheln lassen. Mit Muskat und Pfeffer abschmecken und die Saure Sahne unterrühren. Topf vom Herd nehmen, die Eismeergarnelen sowie den Kerbel zugeben und warm werden lassen. Die Garnelen nicht mitkochen, da sie sonst trocken werden. Und Kerbel verliert bei zu langer Kochzeit seinen guten Geschmack.