

# Rosenkohlpenne in Speck-Sahne-Soße

Zutaten | 4 Portionen

400 g	Penne
300 g	Rosenkohl
1	Knoblauchzehe
2	Schalotten
3 EL	Rapsöl
100 g	Speck, gewürfelt
200 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer
	Muskat

Zubereitungszeit: 20 Min.

## Zubereitung:

- Penne nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen.
- Rosenkohl putzen, waschen und vierteln. Knoblauch und Schalotten fein würfeln.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Rosenkohl, Zwiebeln, Knoblauch und Speck darin anbraten.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Mit etwas Nudelwasser und Sahne ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen.
- Die fertigen Nudeln unterheben und servieren.

## Tipp:

Das Gericht kann auch ohne Speck zubereitet werden, sodass es vegetarisch ist. Als Ersatz für den Speck kann man vor dem Servieren noch gehackte Walnüsse darüber streuen. Dies sorgt für ein wenig Biss. Frische, gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch etc.) bringen eine gewisse Frische und Farbe in das Gericht.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 272 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
474 kcal	32,8 g	33,3 g	14,1 g	82,4 mg