

Hauptmahlzeit / Abendessen / Kinder / super schnell /

## Fettuccine Alfredo mit Blumenkohl

Pasta geht immer. Bei Kindern ebenso, wie bei Erwachsenen. Ich habe selten jemanden erlebt, der sagt: „Oh, du hast Nudeln gekocht? Das mag ich leider so gar nicht.“ Ihr? Mit Pasta als Grundlage kann man den Kindern ganz gut etwas Gemüse in Saucenform unterjubeln. Und sich selbst auch. Neulich habe ich eine Freundin getroffen, die mir erzählte, dass mein Brokkoli-Pesto schon seit Jahren die einzige Form ist, durch die ihr Sohn etwas Gemüse zu sich nimmt.

Mit diesem Satz im Hinterkopf, bin ich nach Hause gegangen und es war klar – es muss mal etwas Neues her. Um Flynns farbloser Ernährungsform treu zu bleiben, wäre eine weiße Sauce ideal und am wenigsten Risikoreich verschmäht zu werden. So kam die Idee zu dieser cremigen

Blumenkohlsauce, die schon sehr an Pasta Alfredo erinnert. Braune Butter, Knoblauch, Parmesan und reichlich Blumenkohl bilden hier die Grundlage. Zusammen mit frischer Pasta – ich habe hier frische [Fettuccine](#) verwendet – und frischem Thymian haben Flynn und ich den ganzen Topf leer gefuttert. Und das soll schon was heißen. Denn mein Mäkelhans ist SEHR wählerisch. Die Sauce ist kein bisschen aufwendig und die Pasta in 4 Minuten fertig. Auf den Fettuccine ist reichlich Platz für VIEL Sauce. Die breitere Form machst möglich. Außerdem kommen sie ohne Geschmacksverstärker, Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Aromen oder sonstigen Dingen aus, die mir meistens schon den Appetit verderben, wenn ich nur die Zutaten auf der Packung durchlese. Und das Beste? In gerade mal 4 Minuten hat man Pasta auf dem Teller, die wie selbstgemacht schmeckt!

### Zutaten für 4 Portionen

---

- 400 gr - Fettuccine
- 400 gr - Blumenkohl
- 2 - Knoblauchzehen
- 50 gr - Butter
- 70 gr - Parmesan
- 5 EL - Milch
- - Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

---

1. Einen großen Topf mit Salz-Wasser zum Kochen bringen. Den Blumenkohl in das kochende Wasser geben und für etwa 8 Minuten garen.
2. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
3. In einer Pfanne die Butter bräunen und den Knoblauch dazugeben. Für etwas 1 Minute goldbraun braten und die Pfanne zur Seite stellen.

4. Den fertig gegarten Blumenkohl zusammen mit der Knoblauchbutter, 50 g geriebenen Parmesan und 5 EL Milch in einen Mixer geben und cremig pürieren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Das Ganze ordentlich salzen & pfeffern.
5. Einen weiteren Kochtopf mit 1,5 L Salz-Wasser zum Kochen bringen. Die frischen Fettuccine 3-4 Minuten kochen.
6. Das Wasser abgießen und die Fettuccine mit der Sauce vermengen. Mit frischem Thymian und dem restlichen Parmesan servieren. Nach Belieben nochmal pfeffern.

In freundlicher Zusammenarbeit mit [Steinhaus](#).

Viel Spaß & Guten Appetit,  
Eure Julia