

## Kochen

Rezept von Caroline Autenrieth aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 3.02.2026

### Bandnudeln mit Rosenkohl und Parmesan

Für 4 Personen

#### Zutaten

2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
400 g Rosenkohl  
1 Peperoni, rot, nach Belieben  
etwas Salz  
500 g Bandnudeln oder andere Nudeln, nach Wahl  
1 EL Olivenöl  
80 g Parmesan oder Pecorino, gerieben, ca.  
0,5 Biozitrone, Saft und etwas abgeriebene Schale davon  
etwas Pfeffer  
1 Bund Schnittlauch

#### Zubereitung:

1. Schalotten und Knoblauch abziehen. Schalotten feine Spalten oder Würfel schneiden. Knoblauch reiben oder fein würfeln. Rosenkohl putzen und von jedem Röschen, einige Blätter lösen. Den übrigen Rosenkohl halbieren oder vierteln (und anderweitig verwenden, siehe Tipp). Peperoni halbieren, entkernen und fein schneiden.
2. Rosenkohlhälften oder-viertel, in leicht kochendem Salzwasser, ca. 2-3 Minuten blanchieren.
3. Rosenkohl herausnehmen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Blanchierwasser evtl. auffüllen und für die Bandnudeln verwenden.
4. Die Nudeln in reichlich kochendem Salz- bzw. Blanchierwasser vom Rosenkohl, nach Packungsanweisung bissfest garen.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin ca. 1-2 Minuten hell andünsten. Rosenkohlblätter und Peperoni zugeben und ca. 1-2 Minuten mitdünsten.
6. Etwas Nudelkochwasser, Parmesan sowie Zitronensaft und -schale cremig verrühren.
7. Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und unter die Rosenkohlblätter mischen.
8. Angerührten Käse-Mix ebenfalls vorsichtig untermischen und kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
8. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden, über die Nudeln streuen, anrichten und sofort servieren.

**Tipp: Rosenkohl-Cremesuppe** aus den übrigen Rosenkohlvierteln bzw. -hälften (ca. 300 g):  
1 EL Butter oder Rapsöl in einem Topf erhitzen. 1 gewürfelte Zwiebel, glasig dünsten, 2 cm geschälten und geriebenen Ingwer, etwas Currypulver und den blanchierten Rosenkohl zugeben und etwa 2 Minuten andünsten. Etwa 200 ml Gemüsebrühe und Kokosmilch angießen und ca. 10-15 Minuten weich kochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Suppe fein pürieren, erneut abschmecken und servieren. Dazu passt ein Topping aus gerösteten Walnüssen oder Speck. Die Suppe reicht für 1-2 Personen, als Vorspeise.

#### Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-bandnudeln-mit-rosenkohl-und-parmesan-100.html>

**Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.**