



Vegetarische Kürbis-Pasta

mit Knoblauch-Grünkohl und Walnüssen



30-40min



2 Personen

Wer Pasta und Kürbis liebt, ist heute hier bei dir zum Abendessen genau richtig! Aus Hokkaido-Kürbis köchelst du nämlich eine cremige Sauce mit Tomaten. Dazu gibt es Grünkohl, der knusprig in Knoblauchöl gebraten wird. Und wenn das alle noch mit Käse und Walnüssen garniert wird, wirst du begeistert sein.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1
- 1 Packung Grünkohl
- 1 Stück Hokkaido-Kürbis
- 1 Packung Walnüsse ¹⁵
- Frischer Basilikum
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 1 Packung passierte Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Kochtöpfe
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Stabmixer
- Wasserkocher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 795kcal, Fett 26.0g, Kohlenhydrate 108.4g, Eiweiß 26.9g



1. Kürbis schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** aufsetzen. Den **Kürbis** entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. 300ml Wasser aufkochen und den **Brühwürfel** darin auflösen lassen.



4. Sauce ansetzen

Den **Kürbis** mit **Brühe** und **passierten Tomaten** ablöschen und mit Deckel für ca. 12-15Min. köcheln, bis der **Kürbis** durch ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen die **Basilikumblätter** von den Stängeln streifen, ein paar **Blätter** für die Garnitur aufbewahren, den **Rest** in grobe Streifen schneiden. Den **Käse** fein reiben, die **Walnüsse** grob hacken.



2. Kürbis anbraten

In einem zweiten Topf 1-2EL Olivenöl mittelhoch erwärmen und **Kürbis** ca. 2-3Min. andünsten, dann **Zwiebel** und die **Hälfte des Knoblauchs** für weitere ca. 1-2Min. mitbraten.



5. Grünkohl braten

Inzwischen den **restlichen Knoblauch** mit 1 Prise Salz und 1-2EL Olivenöl mischen. Den **Grünkohl** in grobe Stücke zupfen, den harten Stängel entfernen. Das **Knoblauchöl** in einer mittleren Pfanne mittelhoch erhitzen und den **Grünkohl** darin ca. 5-6Min. anrösten, bis er leicht goldbraun und knusprig ist.



3. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Pasta** für ca. 9-10Min. bissfest kochen, dann abgießen und kalt abschrecken.



6. Sauce fertigstellen

Sobald der **Kürbis** gar ist, mit einem Stabmixer pürieren, sodass die **Sauce** leicht cremig ist, aber immer noch Biss hat. Den **geschnittenen Basilikum** untermischen und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Sauce** mit **Spaghetti** mischen und mit **Grünkohl**, **Käse**, **Walnüssen** und **Basilikumblätter** servieren.