



Vegetarische Kürbis-Pasta

mit Knoblauch-Grünkohl und Walnüssen



30-40min



3-4 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
- Frischer Basilikum
- 1 Stück Hokkaido-Kürbis
- 1 Packung Grünkohl
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 1 Packung Walnüsse ¹⁵
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 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 695kcal, Fett 17.7g,
Kohlenhydrate 105.1g, Eiweiß 24.6g



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. 500ml Wasser aufkochen und den **Brühwürfel** darin auflösen lassen.



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.



3. Pasta kochen

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



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 Stängel streifen, ein paar **Blätter** für die Garnitur aufbewahren, den **Rest** in grobe Streifen schneiden. Den **Käse** fein reiben, die **Walnüsse** grob hacken.



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.



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.