



Cremige Pasta mit gebackenem Kürbis

mit getrockneten Tomaten und Petersilie



ca. 30min



2 Personen

Nur weil Pasta mittlerweile als Basisnahrung gilt, muss sie noch lange nicht langweilig werden: Unsere Köchin Elisabeth weiß genau, wie mit einfachen Spaghetti ein raffiniertes Gericht gezaubert werden kann, bei dem allen die Münder offen stehen bleiben. In unserer cremigen Sauce mit herbstlichem Kürbis – lecker im Ofen geröstet – und getrockneten Tomaten möchte jede Nudel gerne baden!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 200g Bio-Spaghetti ¹
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 10g Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Crème fraîche ²

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 796kcal, Fett 38.2g, Kohlenhydrate 94.5g, Eiweiß 16.4g

1

1. Kürbis backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Kürbiswürfel** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen und 17-20Min. im Ofen rösten.

4

4. Sauce zubereiten

Die **getrockneten Tomaten** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Crème fraîche**, ½TL Senf und 1 Prise Zucker einrühren, die **Sauce** kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2

2. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **getrockneten Tomaten** in dünne Streifen schneiden. Die **Petersilie samt feinen Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.

5

5. Pasta mischen

Die **Pasta** mit der **Sauce** vermengen, **¾ des Kürbisses** und die **½ der Petersilie** unterheben. Nach und nach das **Pastawasser** unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die **Pasta** mit dem **restlichen Kürbis** und der **restlichen Petersilie** garniert servieren.

3

3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Pasta** in den Topf zurückgeben und abgedeckt warm halten.

6

6. Ja, wir wollen

Es gibt zu diesem Gericht einfach nichts weiter zu sagen. Es ist großartig, es schmeckt großartig, man könnte es glatt heiraten. Apropos heiraten: Als Brautstrauß empfehlen wir einen bunten Tomatensalat oder auch einen knackigen grünen, noch ein leichtes Balsamicodressing dazu – und schon beginnen die kulinarischen Flitterwochen!