



One-Pot-Pasta in Käsesauce

mit zartem Kürbis und Paprika



30-40min



2 Portionen

Es ist mal wieder Zeit für Käsepasta! Diese Variante wird in einem einzigen Topf zubereitet und erspart dir so jede Menge Abwasch. Und die Sauce ist so würzig und cremig, dass fast nicht auffällt, dass sich etwas Gemüse hineingemogelt hat ... Wobei sich der zarte Kürbis und die knackige Paprika überhaupt nicht verstecken müssen, denn sie passen wirklich hervorragend zu diesem sämigen, köstlichen Wohlfühl-Pastagericht.

Was du von uns bekommst

- 1 Bio-Butternusskürbis
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 200g Bio-Conchiglie ¹
- 75g geriebener Cheddar ²

Was du zu Hause benötigst

- 150ml Milch ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Wasserkocher
- großer Topf
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 795kcal, Fett 30.9g, Kohlenhydrate 102.2g, Eiweiß 25.1g

1

1. Kürbis braten

Den **Kürbis** schälen, halbieren und mit einem Löffel entkernen, dann in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Kürbisstücke** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 6Min. anbraten, dabei gelegentlich rühren.

4

4. Pasta kochen

Die **Pasta** in die kochende **Sauce** geben, die Hitze etwas reduzieren und alles 13-16Min. köcheln lassen, bis die **Pasta** bissfest und der **Kürbis** gar ist und die **Sauce** eine cremige Konsistenz erreicht hat. Beim Köcheln regelmäßig rühren und ggf. mehr Wasser zugeben, damit nichts anklebt.

2

2. Paprika braten

350ml Wasser (oder die vorgegebene Mindestmenge) im Wasserkocher aufkochen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden, dann zum **Kürbis** in den Topf geben und 2-4Min. mitbraten.

5

5. Verfeinern und servieren

Die **Pasta** mit ½TL Salz und reichlich (frisch gemahlenem) Pfeffer würzen, dann den **Käse** unter die **Sauce** rühren und schmelzen lassen. Die **Käsepasta mit Gemüse** in tiefen Tellern anrichten und servieren.

3

3. Sauce ansetzen

Die **Gewürzmischung**, das aufgekochte Wasser und 150ml Milch zugeben, die Hitze erhöhen und die **Sauce** aufkochen.

6

6. Das Beste zum Schluss

Während eine Sauce einkocht, kann sich der Geschmack von Salz stark intensivieren. Daher raten wir dazu, die Pasta erst am Schluss zu würzen.