



Kürbis-Ricotta-Pasta

mit Vollkornspaghetti und Thymian



ca. 30min



1 Portion

Der Hokkaidokürbis zeigt sich hier gleich von zwei Seiten: Im Ofen gebacken, wird ein Teil mit Ricotta zu einer samtigen Sauce püriert, die sich perfekt an die Vollkornpasta schmiegt. Die übrigen Kürbiswürfel und gebratene Zwiebeln mit frischem Thymian verleihen dem Gericht Textur. Mit frischen Ricotta-Kleckschen on top entsteht ein rundum stimmiges Wohlfühlgericht. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 200g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 1 Zwiebel
- 5g Thymian
- 250g Ricotta ²

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ²
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Airfryer
- Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Senf, Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1078kcal, Fett 53.6g, Kohlenhydrate 102.3g, Eiweiß 40.8g

1

1. Kürbis backen

Den **Kürbis** halbieren. **1 Kürbishälfte** von Fasern und Kerne befreien und in 1-2cm große Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer sowie 1EL Olivenöl vermengen. Im Airfryer oder Ofen auf Backpapier bei 200°C 20-25Min. backen, bis die Stücke weich und appetitlich gebräunt sind. Inzwischen in einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen.



4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!

2

2. Pasta kochen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer großen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze in 3-4Min. glasig braten. Von **2-3 Thymianzweigen** die Blättchen abstreifen, fein hacken und zu den **Zwiebeln** geben. **100g Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. **250ml Kochwasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen.



5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!

3

3. Pasta fertigstellen

Die **½ des gebackenen Kürbisses** und die **Zwiebeln** mit der **Pasta** vermengen. Den **übrigen Kürbis** mit der **½ des Ricottas** in einem hohen Gefäß mit etwas **Kochwasser** glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter die **Kürbis-Pasta** mengen, nach Bedarf mehr **Kochwasser** hinzufügen. Mit dem **übrigen Ricotta** garniert servieren.



6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du erfrischende Getränke, feine Snacks oder **frisches Obst** für einen schnellen Smoothie. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!