



Pasta mit Kürbis – schnell und einfach gemacht

Zutaten für 4 Personen

- » 400 g Spaghetti
- » 1000 g Hokkaido-Kürbis, gewaschen, entkernt und in mundgerechte Würfel geschnitten
- » 150 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt, leicht abgetropft, gewürfelt
- » 80 g Walnüsse, grob gehackt
- » 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- » 1 Chilischote, entkernt, fein gehackt
- » 2 EL Tomatenmark
- » 5 EL Olivenöl
- » 80 g Parmesan, frisch und fein gerieben, optional
- » 30 g Petersilie, frisch, fein gehackt
- » Meersalz
- » schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Vorbereitung

1. Heize den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vor.

2. Wasche den Hokkaido-Kürbis gut, entkerne ihn und schneide ihn in mundgerechte Würfel. Mische die Kürbiswürfel in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl und würze sie nach Belieben mit Meersalz und Pfeffer.

3. Wasche, trockne und hacke die Petersilie fein.

4. Würfle die in Öl eingelegten getrockneten Tomaten nach leichtem Abtropfen.

5. Hacke die Walnüsse grob.

6. Reibe den Parmesan frisch und fein.

Zubereitung

1. Lege die Kürbiswürfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und röste sie ca. 15–20 Minuten in den Ofen.

2. Setze das Wasser für die Spaghetti auf und koche diese nach Packungsanweisung bissfest.

3. Erhitze in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze 3 EL Olivenöl. Dünste die Chilischote, den Knoblauch und die getrockneten Tomaten darin ca. 2–3 Minuten an.

4. Gib das Tomatenmark dazu und lasse es kurz mit anschwitzen.

5. Nimm die Spaghetti direkt und tropfnass mit einer Nudelzange aus dem Kochwasser und gib sie in die Pfanne.

6. Vereine die Kürbiswürfel, die gehackten Walnüsse, den Parmesan und die Petersilie mit den Spaghetti in der Pfanne.

7. Vermenge alles sorgfältig und schmecke das Gericht mit Meersalz und schwarzem Pfeffer ab.