KÜRBIS-PASTA

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

600 g Hokkaido entkernt
400 g Pasta (Sorte nach Belieben)
4 Knoblauchzehen
2-3 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer nach Geschmack
200 ml Sahne z. B. Hafer- oder Sojacuisine
1 Handvoll Tomaten
1 rote Paprika
1 Handvoll Walnusskerne

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Kürbis und Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Knoblauch abziehen.

Das Gemüse in einer Auflaufform verteilen, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und 30 Minuten rösten. Etwa 5–10 Minuten vor Ende der Garzeit die Nudeln nach Packungsanleitung kochen.

Das geröstete Gemüse etwas abkühlen lassen, dann zusammen mit der Sahne pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Bedarf mit Wasser verdünnen. Die Nudeln abgießen und mit der Kürbissauce vermengen.

Walnüsse hacken, darüber streuen und servieren.

Guten Appetit!

LEVEL
leicht

ZUBEREITUNGZEIT
ca. 50 Min.

ERNÄHRUNGSHINWEIS
wahlweise vegan