

Cremige Kürbisssoße mit Gemüse für Pasta

Brennwerte 1625 kJ | 388,5 kcal
 Eiweiß 13,5 g
 Kohlenhydrate 59,5 g
 Fett 10,6 g

Vorbereitung 30 Minuten
 Ruhe-, Gar- & Backzeit 15 Minuten
 Gesamtzeit 45 Minuten



Food-Facts

Kürbis ist ein wahres Nährstoffwunder! Er enthält reichlich Vitamin A, Ballaststoffe und Antioxidantien. Dabei ist Kürbis verhältnismäßig kalorienarm und super vielfältig einsetzbar. Egal ob Suppe, Brot oder Kuchen – Kürbis kann alles.

Vitaminreich, herbstlich, lecker: Entdecke die köstliche Pastasauce

Der Herbst ist eine goldene Zeit: Die Blätter färben sich goldbraun, die Sonne taucht die Natur in ein warmes Licht und wir kuscheln uns gemütlich zu Hause ein. Was passt dazu besser als ein leuchtend oranger Kürbis – und dampfende Pasta? Die leckere Kürbissauce mit Pasta versorgt euch in der kühleren Jahreszeit mit wichtigen

Vitaminen und Nährstoffen. Die leckere Pasta und das bunte Gemüse ergänzen die cremige Soße perfekt und sorgen für einen intensiven Geschmack. Die gesunde Kürbissoße erfüllt deine Küche mit einem würzig herbstlichen Duft und stimmt uns ideal auf die kühlere Jahreszeit ein!

Cremige Kürbissosse mit Gemüse für Pasta

2 PORTIONEN  simpel

ZUTATEN FÜR DIE KÜRBISSOSSE:

2 EL. Kürbiskerne
1–2 Knoblauchzehen
ein Stück Ingwer
1 Zwiebel
1 Strauchtomate
1 Paprika
1/2 Hokkaido-Kürbis
3 EL Deli Reform Das Original
1 gestrichener EL Hefeflocken
oder Parmesan
Pfeffer + Salz

SONSTIGE ZUTATEN:

Circa 125 g Nudeln nach Wahl
Salz

1 DEN KÜRBIS VORBEREITEN

Schneide den Kürbis in daumengroße Stücke. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und circa zwei Esslöffel Deli Reform Das Original im Ofen schmelzen. Währenddessen die Kürbiskerne in der Pfanne rösten und anschließend beiseitestellen. Verteile anschließend den Kürbis auf dem Backblech und würze ihn mit Salz und Pfeffer. Gare ihn bei 180 Grad Umluft ca. 10–15 Minuten weich.

2 DAS GEMÜSE VORBEREITEN

Nudelwasser salzen und aufsetzen. Während das Gemüse vorbereitet wird, können die Nudeln nach Packungsangabe kochen.

Schneide in der Zwischenzeit die Zwiebeln in Ringe. Hacke auch den Knoblauch und den Ingwer möglichst fein. Geben anschließend etwa einen Esslöffel Deli Reform Das Original in eine Pfanne und füge die Zwiebeln hinzu. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und kurz erhitzen.

Paprika in Spalten schneiden und nach 2–3 Minuten mit in die Pfanne geben. Reduziere die Hitze, damit sich nichts am Boden festsetzt. Schneide die Tomate in kleine Würfel und gib sie mit in die Pfanne.

3 DIE SOSSE ZUBEREITEN

Kürbis aus dem Ofen nehmen und in die Pfanne geben. Den Kürbis mit einer Gabel leicht zerdrücken und etwas Nudelwasser in die Pfanne geben, bis die Soße schön cremig ist. Verrühren und nach Bedarf mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Vermenge die Nudeln in der Pfanne mit der Kürbissosse. Fülle zwei Portionen auf tiefe Teller. Jetzt die Pasta mit den gerösteten Kürbiskernen und den Hefeflocken oder dem Parmesan garnieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Kürbissoße kann für einen besonders intensiven Geschmack auch mit Muskatnuss, Curry oder Kurkuma verfeinert werden.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
<https://www.deli-reform.de/rezepte>