

Herbstliche Kürbis-Kernöl-Pasta mit gerösteten Kürbiskernen

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Vollkornspaghetti, trocken: 300 g
- Hokkaido-Kürbis: 400 g
- Zwiebel: 100 g
- Gemüsebrühe, nach Bedarf: 100 ml
- Rapsöl: 10 g
- Kürbiskernöl: 30 ml
- Kürbiskerne: 40 g
- Parmesan, gerieben: 50 g
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Den Kürbis waschen, entkernen und mit der Schale in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel schälen und fein schneiden.
- Rapsöl erhitzen und den geschnittenen Zwiebel darin glasig anschwitzen.
- Kürbiswürfel zugeben und kurz mitrösten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt etwa 10-15 Minuten dünsten, bis der Kürbis bissfest bis weich ist.
- Währenddessen die Nudeln bissfest kochen und abseihen. Etwas Nudelwasser auffangen.
- Die Nudeln mit dem Kürbis vermengen, bei Bedarf etwas Nudelwasser zugeben.
- Die Kürbiskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten.
- Die Pasta vom Herd nehmen und das Kürbiskernöl untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz durchziehen lassen.
- Mit den gerösteten Kürbiskernen und Parmesan bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
538 kcal	21 g	5,6 g	61 g	8,2 g	20 g	12,44 g	1,1 g

Allergen(e):

A - Gluten	G - Milch	L - Sellerie