

ERNÄHRUNGSGRUPPE REZEPT

Kürbiscremesoße mit Spaghetti

Zutaten für 2 Portionen:

- 400-500 g Hokkaido-Kürbis
- 1 weiße Zwiebel
- 1 rote Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 240 g weiße Bohnen (1 Konservendose, Abtropfgewicht)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 250 g Vollkorn-Spaghetti
- 50 g Walnüsse

Zubereitung:

1. Den Hokkaido-Kürbis waschen, halbieren und das Fruchtfleisch mit den Kernen mithilfe eines Löffels entfernen. Den Kürbis in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
2. Die weiße und die rote Zwiebel schälen und in Spalten schneiden (je nach Größe die Zwiebel vierteln oder achteln). Den Knoblauch schälen.
3. Kürbiswürfel, Zwiebelspalten und Knoblauchzehen mit dem Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Für ca. 20-25 Minuten bei ca. 180°C (Umluft) im Ofen solange backen, bis der Kürbis weich ist.
4. Die Bohnen abgießen und unter fließendem Wasser abspülen.
5. Die Vollkorn-Spaghetti nach Packungsangaben in gesalzenem Wasser kochen und abgießen.
6. Die Walnüsse grob hacken.
7. Die Bohnen zusammen mit ca. der Hälfte der Kürbiswürfel, den weißen Zwiebelspalten, dem Knoblauch und der Gemüsebrühe zu einer cremigen Soße pürieren.
8. Die Nudeln mit der Soße vermengen und zusammen mit den Kürbiswürfeln, den roten Zwiebelspalten und den Walnüssen servieren.

Abwechslung gewünscht?

Salbei passt in feine Streifen geschnitten hervorragend in die Soße. Wer den nicht mag, kann auch mit Thymian verfeinern.

Einen extra Farbtupfer bekommt das Gericht, wenn zu den Nudeln in den letzten 3-4 Minuten noch tiefgefrorener Brokkoli hinzugefügt wird.

Eine weitere Konsistenz und Geschmackserweiterung bringen kross gebratene Räuchertofu-Würfel, zerbröselter Feta oder Röstzwiebeln.