



Griechische Pasta mit Kürbis und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 281 kcal/1183 kJ
Eiweiß: 9,2 g Fett: 13,5 g
Kohlenhydrate: 31 g

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Kürbis in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch pellen und fein hacken. Kürbis mit Olivenöl, Knoblauch, Kräutern, Chili und Salz mischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas: Stufe 4-5, Umluft: 200 Grad) ca. 10-12 Minuten backen.

2. Walnüsse grob hacken. Kürbisfleisch wenden und die Walnüsse mit aufs Blech geben. Weitere 5-6 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist und die Walnüsse leicht geröstet sind.

3. Pasta in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Pasta abgießen.

4. Die heiße Pasta mit Kürbis und Walnüssen vermischen. Den Parmesan unterrühren und sofort servieren.

Tipp: Nach Belieben etwas frisch geriebene Zitronen- oder Limettenschale über die Pasta reiben. Das frische Zitrusaroma harmoniert vorzüglich mit dem Kürbisgeschmack.

Zutaten für 4 Portionen :

500 g Muskat-Kürbisfruchtfleisch (ohne Schale und Kerne)
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2 TL getrockneter Thymian
1/2 TL getrockneter Salbei
1/4 - 1/2 TL getrockneter, geschroteter Chili
1/2 TL Salz
50 g kalifornische Walnüsse
125 g griechische Pasta (Pasta in Reiskorn-Form)
30 g frisch geriebener Parmesan