



Farfalle mit Butternusskürbis, kalifornischen Walnüssen und Grana Padano



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 600 kcal/ 2512 kJ	Fett: 27 g
Eiweiß: 18 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 4,5 g
Kohlenhydrate: 72	ungesättigte Fettsäuren: 20 g

Zubereitungszeit:

55 Minuten (25 Minuten
Vorbereitung + 30 Minuten
Kochzeit)

Zubereitung:

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kürbiswürfel in zwei Esslöffel Olivenöl wenden, mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Backblech geben. Etwa 20 Minuten backen, bis die Würfel weich sind.
2. Wenn der Kürbis fertig ist, den Ofen auf 175 Grad runterstellen und die Walnüsse auf das Blech legen. 5 bis 8 Minuten rösten, bis die Nüsse eine goldene Farbe annehmen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, anschließend grob hacken.
3. Gemüsebrühe in der Zwischenzeit bei starker Hitze in einem Topf erhitzen. Die Flüssigkeit etwa 8 bis 10 Minuten reduzieren lassen, bis etwa 120 Milliliter übrig bleiben.
4. Restliches Olivenöl in einer großen Schüssel mit Balsamico, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen und zu der Gemüsebrühe hinzufügen.
5. Einen großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, Farfalle in das Wasser geben und 10 bis 12 Minuten kochen, bis die Nudeln al dente sind.
6. Nudeln abgießen und zu Butternusskürbis, Walnüssen, Gemüsebrühe, Salbei, Petersilie und Grana Padano geben. Alle Zutaten gut vermengen, in einer Schüssel anrichten und sofort servieren.

Zutaten für 6 Portionen :

- 1 Butternusskürbis, (etwa 700 Gramm, geschält und in kleine Würfel geschnitten)
- 6 EL Olivenöl, extra vergine
- grobes Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 90 g kalifornische Walnüsse, geröstet
- 480 ml Gemüsebrühe
- 4 EL weißer Balsamico
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 480 g Farfalle Nudeln
- 12 Salbeiblätter, dünn geschnitten
- 30 g glatte Petersilie
- 90 g fein geriebener Grana Padano Käse

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 600 kcal/ 2512 kJ
Eiweiß: 18 g
Kohlenhydrate: 72 g
Fett: 27 g
Davon gesättigte Fettsäuren: 4,5 g
ungesättigte Fettsäuren: 20 g