

Kürbis-Spaghetti

Die köstlichen Kürbis-Spaghetti sind ein einfaches Gericht, das cremige Kürbissauce mit klassischer Pasta verbindet. Eine feine vegetarische Mahlzeit für alle Nudelliebhaber.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

400 g	Spaghetti
700 g	Kürbisse
2 EL	Pflanzenöl
1 Stk.	Zwiebel (kleine)
1 Stk.	Knoblauchzehe
400 ml	Schlagobers
	Salz und Pfeffer
1 Handvoll	frische Petersilie
	Parmesan gerieben

Zubereitung

1. Die **Kürbis-Spaghetti** gelingen ohne großen Aufwand, zuerst die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und beides klein würfeln. Das Kürbisfleisch von der Schale befreien und anschließend in mundgerechte Würfel schneiden. Durch die kleinen Stücke lässt sich der Kürbis später besonders gut zu einer cremigen Sauce verarbeiten und gart gleichmäßig. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kürbiswürfel und den Zwiebel hineingeben und bei mittlerer Hitze etwa 3–5 Minuten dünsten. Dabei gelegentlich umrühren, später den Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten damit er nicht dunkel wird.
2. Anschließend den Kürbis mit Schlagobers aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren und die Sauce bei kleiner Flamme leise köcheln lassen. Durch das sanfte Köcheln wird der Kürbis schön weich und verbindet sich mit dem Schlagobers zu einer cremigen, aromatischen Sauce. Zwischendurch gelegentlich umrühren.

3. Während die Kürbissauce köchelt, reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Spaghetti nach Packungsanleitung al dente kochen. Die Nudeln sollten noch einen leichten Biss haben, da sie anschließend gemeinsam mit der Kürbissauce vermischt werden. Die fertig gekochten Spaghetti abgießen und kurz abtropfen lassen. Anschließend direkt zur Kürbissauce in die Pfanne geben und alles gründlich miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die cremige Sauce sollte die Spaghetti möglichst gleichmäßig umhüllen. Nun die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter fein hacken. Die Kürbis-Spaghetti auf Tellern anrichten und großzügig mit der frischen Petersilie bestreuen. Zum Abschluss fein geriebenen oder gehobelten Parmesan darüber geben.

Tipp

Einen grünen Blattsalat als leichte Beilage zur Kürbis-Spaghetti reichen.