

Wildes Geschnetzel by Verena Gründel präsentiert:

Schafskäse-Kürbis-Pasta

Am 25. Oktober ist für alle eingefleischten Pasta-Fans der höchste Feiertag – der Weltnudeltag. Zu dem Anlass habe ich eine Schafskäse-Kürbispasta mit Spinat für euch, die perfekt zur Jahreszeit passt. Dass Nudeln zu jeder Gelegenheit passen, ist einer der wichtigsten Aspekte, auf den am Weltnudeltag aufmerksam gemacht werden soll. Vom Fastfood über den Kinderteller bis hin zur Spitzengastronomie – die Nudel ist mit ihren weltweit angeblich 600 Sorten so vielfältig, dass sie immer gern gesehen ist. Natürlich feiert man den World Pasta Day am besten, indem man selbst Pasta kocht. Noch mehr passende Rezeptideen dafür findet auf Wildes Geschnetzel. Solltet ihr den Weltnudeltag – natürlich nur aus Versehen – verpassen, dann ist am 4. Januar der nächste Pasta-Ehrentag: Dann feiern die Amerikaner den National Spaghetti Day.

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- 2 TL Zucker
- 160 g (Vollkorn-) Pasta
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 60 ml Sahne/Rama cremefine
- 150 g Spinat (am besten frisch)
- 75 g Schafskäse (light)

So geht's:

Zuerst schneidet ihr das Fruchtfleisch des Kürbis – ohne Kerne – in Würfel. Ihr braucht ihn nicht zu schälen, die Schale wird beim Kochen ganz weich. Die Zwiebel würfelt ihr ebenfalls. Die Knoblauchzehe drückt ihr mit der flachen Seite der Messerklinge leicht flach. Sie soll aufbrechen, damit das Aroma beim Kochen entweichen kann.



In einer Pfanne mit einem Spritzer Öl dünstet ihr Kürbis, Zwiebel und Knoblauch an. Währenddessen setzt ihr das gesalzene Nudelwasser auf und kocht die Pasta nach Packungsanleitung.

Streut den Zucker in die Pfanne und lasst den Kürbis kurz karamellisieren. Nun gebt ihr die Sahne und etwa eben soviel Wasser hinzu. Würzt das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat und lasst es bei geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln.

Wascht den Spinat und schneidet ihn in Streifen. Nach der Hälfte der Kochzeit gebt ihr ihn in die Pfanne und lasst ihn mitköcheln. Rührt gelegentlich um. Nach den insgesamt 10 Minuten entfernt ihr die Knoblauchzehe. Rührt die abgegossenen Nudeln unter den Kürbis und lasst alles noch zwei Minuten kochen. Dann rührt ihr den in Würfel geschnittenen Schafskäse unter und verteilt die Pasta sofort auf zwei Teller.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 565 kcal
- Protein: 21 g
- Kohlenhydrate: 83 g
- Fett: 15 g

<http://wildesgeschnetzel.de/2016/10/25/schafskaese-kuerbis-pasta>