

Kochen
Sven Bach

Montag, den 31.08.2020

Kürbis-Frischkäse-Pasta

für 4 Portionen

Zutaten

300 g Hokkaidokürbis
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
1 EL Tomatenmark
200 ml Gemüsebrühe
25 g geröstete Kürbiskerne
100 g feine Suppennudeln (z. B. Mie-Nudeln)
1 EL Thymian, getrocknet
1 Bio-Zitrone
1 EL Kürbiskernöl
200 g körniger Frischkäse
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen und fein raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides in einem Topf im Rapsöl glasig dünsten.
2. Die Kürbistraspeln und Tomatenmark hinzugeben und in etwa 2 Minuten weich dünsten. Die Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen.
3. Währenddessen Kürbiskerne mit einem Messer grob hacken und in einer Pfanne leicht anrösten.
4. 100 g feine Suppennudeln oder Mie-Nudeln in den Topf geben.
5. Währenddessen Zitrone abreiben (½ Teelöffel) und etwas Saft (1 Esslöffel) auspressen. Thymian, Zitronenabrieb und -saft mit dem Kürbiskernöl unter die Kürbis-Nudelmasse mengen.
6. Die Kürbismasse mit dem körnigen Frischkäse sowie den gerösteten Kürbiskernen vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.