



Gesamtzeit: 55 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Kürbis Pasta

Kürbis Pasta

1 Hokkaidokürbis

1 Paprika

2 Strauchtomaten

3 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 rote Chilischote

2 Zehe(n) Knoblauch

1 Bündel Petersilie

60 g Rinatura On Top Salat-Kernmix Bio

2 Packung Rinatura Dinkel Spiralen Bio

2 Esslöffel Rinatura Paprika Sandwich-Creme Bio

1 Feta

2 Esslöffel Nick Peanutbutter creamy

Salz & Pfeffer

Kürbis Pasta

1.

Den Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Das Kerngehäuse vom Kürbis entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprikaschote in Viertel schneiden und die Strauchtomaten halbieren.

Die Kürbisstücke, Paprikaviertel und halbierten Tomaten in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl vermengen. Das Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und etwa 30 min. im Ofen backen, bis das Gemüse gar ist.

Währenddessen die Chilischote längs halbieren und das Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Den Knoblauch und die Petersilie hacken.

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen und beim Abgießen 300 ml Kochwasser auffangen.

Nachdem das Gemüse gar ist, dieses in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Pürierstab leicht pürieren, dazu dann auch noch den Feta hinzugeben und so lange pürieren, bis eine etwas cremige Konsistenz erreicht ist.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Chilischote und den Knoblauch 2-3 min. braten. Dann die Paprika Creme hinzufügen und kurz mitbraten, anschließend mit dem aufgefangenen Nudelkochwasser ablöschen. Das pürierte Gemüse und die Erdnusscreme hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz der Sauce kann noch Wasser hinzugefügt werden.

Die Nudeln, die Hälfte vom Salat Kern Mix und die Hälfte der gehackten Petersilie unter die Sauce mischen.

Die Kürbis-Pasta mit den restlichen Kernen und der verbleibenden Petersilie garnieren.