

Herbstliche Spaghetti in Kürbis-Sahne-Soße

Zutaten | 2 Portionen

250 g	Spaghetti oder Tagliatelle
250 g	Hokkaido- oder Butternut-Kürbis
1 kleine	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
100 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
40 g	geriebener Parmesan
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Optional:	frischer Salbei, etwas Zitronensaft oder Chiliflocken

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitung:

- Den Kürbis schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. **Tipp:** Beim Hokkaido-Kürbis kann die Schale mitverwendet werden, da sie beim Garen weich wird und zusätzlich Geschmack sowie Farbe verleiht.
- Die Zwiebel fein hacken und die Knoblauchzehe pressen oder klein schneiden.
- In einem Topf die Butter erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin glasig dünsten. Anschließend die Kürbiswürfel hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
- Die Kürbismischung mit einem Stabmixer fein pürieren und die Sahne einrühren. Die Sauce kurz aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Falls gewünscht, etwas Zitronensaft oder eine Prise Chiliflocken hinzufügen.
- Währenddessen die Spaghetti oder Tagliatelle in reichlich Salzwasser al dente kochen. Anschließend abgießen und etwas Nudelwasser auffangen. Die Nudeln direkt zur Kürbis-Sahne-Sauce geben und gut vermengen. Wenn die Sauce zu dick ist, etwas vom Nudelwasser unterrühren.
- Zum Schluss den Parmesan unterheben, bis er geschmolzen ist und die Sauce schön cremig wird.

Tipp:

Wer mag, röstet frischen Salbei in etwas Butter an und gibt ihn als knuspriges Topping über die Pasta. Auch Vollkornnudeln passen gut dazu!

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
133 kcal	6,4 g	14,2 g	4,4 g	83,3 mg