Rezept

Pasta mit Kürbis und Salbei

Ein Rezept von Pasta mit Kürbis und Salbei, am 20.05.2025

Zutaten

200 g	Vollkorn- Bandnudeln oder -Spaghetti
300 g	Hokkaido-Kürbis
2	Knoblauchzehe
1/2	Bio-Zitrone
	Salz
2 EL	Olivenöl
2	Salbeiblättchen
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 14 g F, 17 g EW, 85 g KH

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen, dann in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Inzwischen den Hokkaido-Kürbis waschen, putzen, entkernen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Darin den Kürbis 3-5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Gegen Ende den Knoblauch schälen und dazupressen.

3. Die Salbeiblättchen abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden oder hacken. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. 1 EL Zitronensaft auspressen.

4. Die Nudeln, den Salbei, Zitronensaft und -schale unter den Kürbis mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pasta auf zwei Tellern anrichten.