

Rezept

Pasta mit Miso-Kürbis

Ein Rezept von Pasta mit Miso-Kürbis, am 28.06.2026

Zutaten

300 g Hokkaido-Kürbis (geputzt gewogen)	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Öl
Salz	2 Frühlingszwiebeln
2 EL Cashewkerne	3 EL helle Misopaste (z. B. Shiro Miso)
½ EL Apfelessig	250 g Farfalle (ersatzweise andere kurze Nudeln)
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 780 kcal, 21 g F, 23 g EW, 128 g KH

Zubereitung

1. Den Hokkaido-Kürbis gründlich waschen und abbürsten, das faserige Innere und die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. glasig anschwitzen. Den Kürbis und 100 ml Wasser zugeben, alles salzen und aufkochen. Dann die Kürbiswürfel zugedeckt 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.
3. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, und grob hacken. Die Misopaste mit Essig und 2 EL Wasser verrühren, nach 10 Min. Garzeit zum Kürbis geben und alles weitere 10-15 Min. köcheln, bis der Kürbis weich ist, dann mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel etwas zerdrücken.
4. In der Zwischenzeit reichlich Wasser aufkochen, salzen und die Pasta darin nach Packungsanweisung bissfest kochen. Abgießen und mit den Frühlingszwiebeln zum Kürbis geben. Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Cashewkernen bestreut servieren.