

Rezept

Ricotta-Kräuter-Pasta

Ein Rezept von Ricotta-Kräuter-Pasta, am 28.06.2026

Zutaten

250 g Vollkorn-Nudeln (z. B. Fusili)	100 g Ricotta
100 g saure Sahne	50 g Kürbiskerne (ersatzweise Sonnenblumenkerne, Mandeln, Nüsse)
50 g Pinienkerne (ersatzweise Mandeln, Nüsse)	½ Bund glatte Petersilie
1 TL Olivenöl	Salz
Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 3 Personen (2 Erwachsene, 1 Baby) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal, 32 g F, 22 g EW, 62 g KH

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanleitung in Wasser garen. Inzwischen Ricotta und saure Sahne glatt verrühren. Kürbis- und Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und mit den Kernen sowie dem Olivenöl in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Masse mit der Ricottamischung verrühren.
2. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen und mit der Ricottamischung verrühren. Die Nudeln mit der Ricotta-Sahne-Sauce mischen.
3. So schmeckt es den Großen: Die Pasta nach Belieben kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit geriebenem Parmesan oder Hefeflocken bestreuen.