Kürbis-Pasta

ZEIT	60-75 min
ZUTATEN	7 Stück
MACHT	4 Portionen

Buon Appetito!

ZUTATEN

- 400g Mirácoli™-Sauce Knoblauch
- 500g Kürbis (z.B. Hokaido-Kürbis)
- 1-2 TL Olivenöl
- 1 kleine, rote Zwiebel
- 2 TL Sour Cream
- 400g Pasta deiner Wahl
- 150g Speck/Bacon (optional)

Zubereitung Mirácoli™

1. Den Ofen auf 180° vorheizen.
2. Beide Enden vom Kürbis entfernen, halbieren und die Kerne entfernen. Den Kürbis in ca 8 Stücke schneiden und mit der Schale nach oben auf ein Backblech in den Ofen legen. Für ca. 35-40 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.
3. Für ca. 10 Minuten abkühlen lassen, danach die Schale vom Kürbis entfernen.
4. Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel braten, bis sie glasig ist. Wenn du Speck oder Bacon dazu möchtest, einfach zu den Zwiebeln dazugeben und mitbraten, bis er goldbraun ist.
5. Püriere oder vermenge den Kürbis und gib ihn ebenfalls zu den Zwiebeln (und Bacon) in die Pfanne.
6. Gib Mirácoli™ Knoblauch-Sauce dazu. Die Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
7. Nun die Pasta zubereiten.
8. Wenn die Pasta fertig ist, 2 Teelöffel Sour Cream zur Sauce geben und umrühren. Danach mit Pasta servieren.

Nährwerte pro Portion

Nährwerte pro Portion in diesem Rezept	377 g
Brennwert	501 kcal

Fett	8, 9 g
ungesättigte Fettsäuren	2 g
Kohlenhydrate	15, 2 g
davon Zucker	4 g
Eiweiß	2, 7 g
Ballaststoffe	2, 2 g
Salz	3 g

Weitere Rezepte



Mirácoli™ Klassiker Spaghetti mit Gorgonzola und Rucola

Zeit

20 min

Zutaten

4 Stück



Spaghetti mit cremiger Tomatensauce und Champignons

Zeit

20 min

Zutaten

6 Stück



Fladenbrot-Pizza mit Ziegenkäse, Schinken und Feigen

Zeit

35 min

Zutaten

8 Stück

Mirácoli™ Klassiker Maccaroni mit Geschnetzeltem

Zeit

25 min

Zutaten

5 Stück

Gazpacho

Zeit

15 min

Zutaten

7 Stück

Gnocci mit Spinat, Oliven und Basilikumsauce

Zeit

20 min

Zutaten

5 Stück

Pizza á la Caprese

Zeit

25 min

Zutaten

5 Stück

Rinder-Nudel-Pfanne

Zeit

25 min

Zutaten

9 Stück

Source URL: *https://www.miracoli.de/rezepte/kurbis-pasta*