

Kürbispesto mit Spaghetti

gelingt leicht

Für 4 Portionen

**800 g Kürbis ♦ 500 ml Gemüsebrühe ♦
100 g alter Gouda am Stück ♦ 75 g Kürbis-
kerne ♦ 4 EL Olivenöl ♦ Salz ♦ schwarzer
Pfeffer ♦ 2 Msp. Chili 1 Msp. Muskat ♦
400 g Spaghetti ♦ 1/2 Bund glatte
Petersilie**

1. Kürbis waschen, halbieren, entkernen, je nach Sorte ggf. schälen (s. Tipp), in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden und Spalten in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In Gemüsebrühe im geschlossenen Topf ca. 8-10 Minuten garen. Kürbis sollte noch bissfest sein. Abgießen, Brühe auffangen und Kürbis kalt abschrecken.
2. Gouda fein reiben. Kürbiskerne in Pfanne ohne Fett rösten. 2/3 der Kürbisstücke mit 75 g Gouda, 50 g Kürbiskernen, Olivenöl und 6-8 EL Kochsud im Mixer pürieren. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Chili und Muskat abschmecken.
3. Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser al dente garen. In der letzten Minute übrige Kürbisstücke zugeben. Petersilie kalt abrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

Nudeln mit Kürbis abgießen und gut abtropfen lassen. In vorgewärmter Schüssel mit Pesto und Petersilie vermischen und mit übrigem Käse und übrigen Kürbiskernen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 725 kcal, 3040 kJ, 27 g EW, 81 g KH, 32 g F, 6,7 BE

AUCH LECKER: Das Pesto schmeckt auch pur lecker auf gerösteten Ciabattascheiben.

KÜCHEN-TIPP: Hokkaido-Kürbis brauchen Sie nicht zu schälen. Die Schale wird beim Garen butterweich und kann mitgegessen werden.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

