

## Winterliche Kürbis-Pasta mit Salbei und Walnüssen

Ein schnelles, schmackhaftes Gericht, das in nur 20 Minuten zubereitet ist und die Aromen des Winters einfängt.

---

### Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Pasta (z. B. Tagliatelle, Penne oder Fusilli)
  - 200 g Hokkaido-Kürbis (ungeschält, da essbare Schale)
  - 1 kleine Zwiebel
  - 1 Knoblauchzehe
  - 50 ml Sahne oder pflanzliche Alternative
  - 1 EL Butter oder Olivenöl
  - 1 TL gehackte frische Salbeiblätter (oder 1/2 TL getrockneter Salbei)
  - 25 g Walnüsse (grob gehackt)
  - 20 g Parmesan (gerieben, oder vegane Alternative)
  - Salz, Pfeffer
  - Optional: Eine Prise Muskatnuss
- 

### Zubereitung:

#### 1. Pasta kochen:

- Die Pasta nach Packungsanleitung in gesalzenem Wasser al dente kochen. Anschließend abgießen und etwas Nudelwasser auffangen.

#### 2. Kürbis vorbereiten:

- Hokkaido-Kürbis entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

#### 3. Kürbis anbraten:

- In einer großen Pfanne die Butter oder das Olivenöl erhitzen.
- Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, dann den Kürbis hinzufügen.
- Kürbiswürfel 8–10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie weich sind (ggf. einen Schuss Wasser hinzufügen, falls sie zu trocken werden).

#### 4. Sauce zubereiten:

- Sahne, Salbei und einen Schuss des aufgefangenen Nudelwassers zum Kürbis geben.
- Alles gut vermengen und bei niedriger Hitze 2–3 Minuten köcheln lassen.

- Mit Salz, Pfeffer und optional Muskatnuss abschmecken.

#### 5. Pasta untermischen:

- Die gekochte Pasta in die Pfanne geben und gut mit der Kürbis-Sauce vermengen.
- Falls nötig, noch etwas Nudelwasser hinzufügen, um die Sauce cremiger zu machen.

#### 6. Topping:

- Walnüsse in einer kleinen, trockenen Pfanne kurz anrösten.
- Pasta auf Tellern anrichten, mit Parmesan und den gerösteten Walnüssen garnieren.

---

#### Besonderheit:

Diese Kürbis-Pasta ist unkompliziert, gesund und verbindet die Aromen des Winters mit einer schnellen Zubereitung – ideal für ein schnelles Abendessen!

---

### Schnelle Vorspeise als Immunbooster– Feldsalat mit individuellem Topping

Zutaten je nach Geschmack

- Feldsalat
  - Orangen
  - Rote Beete
  - Ziegenkäse
  - Feta
  - Pinienkerne
  - Walnüsse
  - Kürbis
  - Balsamico, Olivenöl, Saft der Orange, Salz, Pfeffer als Dressing
- 

#### Zubereitung:

Feldsalat als Grundlage auf den Teller verteilen. Zutaten individuell zusammenstellen und darauf verteilen. (Pinienkerne, Walnüsse nach Geschmack anrösten / Ziegenkäse nach Belieben aufwärmen / Orangen und Rote Beete in feine Scheiben / Kürbis aus dem Ofen) Dressing anrühren und darüber gießen.