

Paccheri-Pasta mit Kürbissoße & kandierten Walnüssen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld Viel Gemüse 30 - 40 Minuten • 750 kcal • Tag 3 kochen



Kürbis (Hokkaido)



frische Paccheri



Walnüsse



Salatherz (Romana)



Thymian



Soja Kochcrème



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Cayennepeffer



Zitrone, ungewachst



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Zucker*, Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf,
1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 Sieb,
und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kürbis (Hokkaido) DE NL EG frische Paccheri 15)	1	1	1
Walnüsse 24)	250 g	375 g	500 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Thymian	10 g	10 g	10 g
Soja Kochcrème 11)	125 ml**	187,5 ml**	250 ml
rote Zwiebel DE NL EG Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1	2	2
Cayennepfeffer	5 g	5 g	10 g
Zitrone, ungewachst ZA ES AR	2 g	3 g**	4 g
Zucker*, Öl, Olivenöl*	1	1	2
Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 580 g)
Brennwert	543 kJ/130 kcal	3137 kJ/750 kcal
Fett	5,56 g	32,13 g
– davon ges. Fettsäuren	0,62 g	3,56 g
Kohlenhydrate	15,89 g	91,78 g
– davon Zucker	3,63 g	20,97 g
Eiweiß	1,38 g	7,96 g
Salz	0,239 g	1,378 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen 24) Walnüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten
ZA: Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kürbis halbieren, mit einem Löffel entkernen, Strunk abschneiden und **Kürbishälften** in 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel in 1 cm breite Spalten schneiden.

Blätter von **Thymian** abzupfen und grob hacken.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und 1 TL 1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.



Pasta kochen

Heißes **Wasser*** in einen großen Topf geben, **salzen*** und aufkochen lassen.

Pasta ins kochende **Wasser** geben und für ca. 3 – 5 Min. garen, bis sie bissfest ist. **Pasta** in ein Sieb abgießen. Dabei 50 ml vom **Nudelwasser** auffangen und beiseitestellen.

Während die **Pasta** kocht, Strunk vom **Romanasalat** entfernen und **Salat** in Streifen schneiden.



Gemüse backen

Kürbiswürfel und **Zwiebelspalten** getrennt voneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und **Kürbiswürfel** mit der Hälfte vom **Thymian**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Zwiebel mit 0,5 EL [1 EL | 1 EL] **Öl*** vermengen.

Das Backblech für 15 – 20 Min. in den Ofen geben, bis der **Kürbis** weich ist.



Soße zubereiten

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Olivenöl*** und **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalten** in eine große Schüssel geben und vermengen. **Salat** hinzugeben und gut vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Nach der Garzeit die Hälfte der **Kürbiswürfel** mit „**Hello Muskat**“, **Zitronenabrieb**, der Hälfte [drei Viertel | allem] vom **Cayennepfeffer** (**Achtung: scharf!**), 125 ml [175 ml | 250 ml] **Soja Kochcrème**, restlichem **Thymian** und 2 EL [3 EL | 4 EL] vom **Nudelwasser** in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Stabmixer zu einer glatten **Soße** pürieren. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Walnüsse kandieren

Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, **Walnüsse** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** hineingeben und vorsichtig rühren, bis der **Zucker*** geschmolzen ist und sich alles schön vermischt. **Nüsse** beiseitestellen.



Anrichten

Soße in die große Pfanne aus Schritt 3 geben, kurz erhitzen, dann die gekochten **Paccheri**, restlichen **Kürbiswürfel** und **Zwiebelspalten** hinzugeben und alles miteinander vermengen.

Pasta mit der **Soße** auf Tellern verteilen, **Salat** dazu anrichten, mit **Walnüssen** und nach Belieben **Cayennepfeffer** toppen.

Mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!