

Cremige Kürbis-Pasta mit Pilzen

Da uns die „Natur“ heuer wieder mit Unmengen an Kürbissen im Hochbeet beschenkt hat, mussten wir uns nach verschiedenen Verarbeitungsmöglichkeiten für die orangenen Kugeln umsehen. Gesagt, getan! Da wir mit dem Resultat dieses Nudelgerichts kulinarisch gesehen hochzufrieden waren und noch immer sind, haben wir es in unser Rezeptregister aufgenommen und möchten es heute mit euch teilen. Enjoy!

Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 40 Minuten Zubereitung

Zutaten für 2 Portionen

für die Sauce:

- 280g Hokkaido Kürbis gewürfelt
- 1 gelbe Zwiebel gewürfelt
- etwas vegane Butter
- 1 große Knoblauchzehe gehackt
- 100ml ungesüßte Pflanzenmilch
- 100ml Kürbis-Kochwasser
- [½ EL Tapiokastärke](#) (oder Maisstärke)
- ¼ TL Kala Namak (optional)
- ½ TL Oregano getrocknet
- [1 Prise Muskat](#)
- Kräutersalz, Pfeffer

weitere Zutaten:

- 1 Packung Shiitake Pilze (150g) in Streifen geschnitten
- vegane Butter
- ¼ TL Salbei getrocknet
- ½ EL Tamari
- 250g Spaghetti (glutenfrei) nach Packungsanleitung gekocht
- 50ml Sojasahne
- frische Petersilie
- etwas frischer Zitronensaft

Allergiehinweise

- Glutenfrei



Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Die Kürbiswürfel in Wasser weich kochen, abgießen und dabei ca. 100ml Kochwasser auffangen.
2. In einer tiefen Pfanne die Zwiebel mit etwas Salz in veganer Butter glasig anbraten. Dann den Knoblauch dazugeben und kurz weiterbraten. Darauf achten, dass der Knoblauch nicht zu braun und somit bitter wird!
3. Die Kürbiswürfel, die Zwiebel- Knoblauchmischung und die restlichen Zutaten für die Sauce in einen Blender geben und fein pürieren.
4. Nun die Shiitake Pilze in der gleichen Pfanne mit wenig Butter anbraten. Den Salbei dazugeben und mit Tamari ablöschen. Kurz weiterbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
5. Die Kürbissauce in die Pfanne gießen und unter Rühren erwärmen. Mit Sojasahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken.
6. Die gekochten, gut abgetropften Spaghetti zur Sauce geben, alles gut miteinander vermischen und eventuell nochmals kurz erwärmen.
7. Die Kürbispasta anrichten und mit den gebratenen Shiitake Pilzen und frischer Petersilie toppen!



Rezeptbeschreibung

Der Kürbis ist eine kalorienarme Vitaminbombe und enthält reichlich Vitamin C , jede Menge Betacarotin und wertvolle Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium. Ein weiterer Grund, das orangene Superfood öfter in den Speiseplan einzubauen.

Ihr könnt bei dem Rezept natürlich eure liebste Nudelsorte & Pilze eurer Wahl nehmen – die ganz „haglichen“ Leser können natürlich die Pilze auch ganz weglassen und sie durch ein anderes Gemüse-Topping ersetzen.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto 😊

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik