



Alles aus einem Topf: Pasta mit Kürbis & Sahnesoße



Zutaten

| Menge | |
|--------|-----------------------------------|
| 2 | Handvoll Rucola |
| 2 EL | Olivenöl |
| 10 | getrocknete Tomaten |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 100 ml | Sahne |
| 350 ml | Gemüsebrühe |
| 250 g | Pasta |
| 200 g | Rinderhack |
| 150 g | Hirtenkäse |
| | Chiliflocken |
| | schwazer Pfeffer, frisch gemahlen |
| | Salz |
| 50 g | geröstete Kürbiskerne |
| 1/2 | Hokkaido-Kürbis |

Rezeptinfo

Zutaten für 3 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Portion: 3977 kJ, 950 kcal, 79,3 g Kohlenhydrate, 47,3 g Eiweiß, 52,9 g Fett, 190 mg Cholesterin, 8,9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

schnell

Zubereitung

Du stellst dir beim Kochen immer selbst die Challenge, so wenig Töpfe und Pfannen wie möglich dreckig zu machen? Perfekt, dann ist diese One Pot Pasta mit Kürbis, Hackfleisch und Feta genau das Richtige für dich! Für unsere One Pot Pasta kochst du die Nudeln einfach zusammen mit dem Hokkaido-Kürbis, angebratenem Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch und getrockneten Tomaten in etwas Gemüsebrühe und Sahne. Sobald die Soße etwas eingekocht ist, kommt dann noch etwas Feta und Rucola zu unserer One Pot Pasta hinzu. Ein leckeres Topping aus Kürbiskernen, Rucola und Feta darf am Ende bei unserer One Pot Pasta natürlich auch nicht fehlen. Probiere unsere One Pot Pasta mit Kürbis, Hackfleisch und Feta unbedingt einmal aus, so einfach geht's:

Step 1:

Zuerst musst du das Gemüse vorbereiten. Dazu den Kürbis entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Knoblauch sowie die Zwiebel schälen und fein hacken. Die getrockneten Tomaten in Würfel schneiden.

Step 2:

Dann gibst du etwas Olivenöl in einen großen Topf und brätst zuerst das Hack darin krümelig an und gibst dann die Zwiebel- und Knoblauchwürfel kurz mit dazu. Anschließend gibst du Kürbis, Pasta und getrocknete Tomaten oben drauf und füllst alles mit Gemüsebrühe und Sahne auf. Alles so lange unter regelmäßigem Rühren köcheln lassen (ca. 15 Minuten), bis fast die komplette Flüssigkeit eingekocht ist, aber die Nudeln noch al dente sind. In der Zwischenzeit kannst du schon mal den Hirtenkäse zerkrümeln.

Step 3:

Zum Schluss würzt du alles mit Salz, Pfeffer und Chili und gibst jeweils die Hälfte des Hirtenkäses und des Rucolas dazu. Die fertige Pasta mit etwas Hirtenkäse, Rucola und Kürbiskernen bestreut servieren.