



REZEPT von Daniela Baier

Cremige One-Pot Kürbis Erdnuss Pasta

Unglaublich cremig und oberlecker diese One Pot Gerichte. Kochen kann man dazu ja nicht sagen... :) Schließlich kommt alles in einen Pot ohne weiteres Tun. Minimaler Aufwand weicht maximalem Genuss.

Zutaten:

250 g gute Nudeln (z.B. Tagliatelle von Barilla)
100 g Baby Spinat (frisch)
450 g Hokaido Kürbis
3 Lauchzwiebeln
90 g Erdnussbutter
1/2 Zitrone (Abrieb + Saft)
1 kleine Knoblauchzehe gepresst
40 g Erdnüsse gesalzen
150 ml Kokosmilch
350 ml Hühnerbrühe
Salz / Pfeffer

Zubereitung:

Den Spinat waschen und am besten mit der Salatschleuder trocknen. Frühlingszwiebeln in Ringe, Kürbis in 2 cm große Würfel schneiden. Alle Zutaten zusammen mit der Flüssigkeit und den Gewürzen in einen beschichteten Topf mit Deckel geben. Nun die Pasta mit geschlossenem Deckel gar kochen bis die Flüssigkeit aufgesogen ist und die Pasta al dente ist. Zwischendurch die Zutaten nur 2 - 3 mal vermengen und den Topf sonst stets geschlossen halten. Die Garzeit richtet sich nach den Nudeln (Packungsanweisung beachten) und gilt ab dem Kochen der Flüssigkeit.

Wer möchte verfeinert die Pasta mit Parmesansplitter. Nimm hierzu deinen Sparschäler zur Hand.

Tipp: Du bekommst keinen Babyspinat, dann nimm die normalen Blätter und schneide diese klein oder ersetze den Spinat durch Erbsen. Den Kürbis kannst du auch gegen Möhren tauschen.

Je nach Nudelsorte kann es sein, dass du zu Ende der Garzeit noch etwas Flüssigkeit nachgießen musst.