



Penne mit Hokkaidokürbis, Parmesan und gerösteten Kürbiskernen



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 3 Portionen

Zwiebeln, rot	2 St.
Zucchini	2 St.
Hokkaidokürbis	400 g
Thymian, frisch	15 g
Parmesan	50 g
Salz	
Olivenöl	1 EL
Butter	3 EL
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Kürbiskerne	50 g
Zucker	
Penne Rigate	500 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen und würfeln. Kürbis waschen, halbieren, Kernegehäuse mit einem Löffel entfernen und ebenfalls würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen. Parmesan fein reiben.
2. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt auf höchster Stufe aufkochen. In einer Pfanne Olivenöl und 2 EL Butter auf mittlerer Stufe schmelzen und Zwiebel ca. 3 Min. anschwitzen. Kürbis- und Zucchiniwürfel, Thymian und Lorbeer zugeben und unter gelegentlichem Schwenken weitere ca. 4 Min. mitbraten. Mit ca. 100 ml Salzwasser ablöschen, aufkochen und danach auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. schmoren. Dabei hin und wieder umrühren. Die Flüssigkeit sollte leicht einköcheln.
3. Inzwischen die Kürbiskerne in einer Pfanne auf mittlerer Stufe ca. 2 Min anrösten. Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren lassen. Die Kerne gründlich durchschwenken und zum Abkühlen auf einem Teller beiseitestellen.
4. Penne im kochenden Salzwasser ca. 9 Min. al dente garen. Pasta anschließend mit einem Schaumlöffel abschöpfen und direkt zum Gemüse in die Pfanne geben. 1 EL Butter zur Kürbis-Pasta-Mischung geben und unter Schwenken ca. 1 Min. schmelzen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Penne mit Hokkaidokürbis mit frischem Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	963 kcal
Kohlenhydrate	156 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	24 g