

Kürbis-Feta Pasta

mit schwarzem Knoblauch

Cremige Ofensoße aus Hokkaido, Feta und geröstetem Gemüse

Portionen	Backofen	Backzeit
ca. 4	180 °C Ober-/Unterhitze	ca. 40 Minuten

Zutaten

- ☐ 1 - 2 EL Bio Rapsöl
- ☐ 1 Hokkaido Kürbis
- ☐ 2 Zwiebeln
- ☐ 3 - 4 frische Knoblauchzehen
- ☐ 5 - 10 Zehen schwarzer Knoblauch
- ☐ 150 - 200 g Feta
- ☐ Gemüse-Bouillon
- ☐ Salz, Pfeffer, Paprika
- ☐ Nudeln nach Belieben



Zutatenübersicht

Zubereitung

1. Vorbereiten

Ein tiefes Backblech mit Öl beträufeln und das Backrohr auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. Gemüse schneiden

Kürbis waschen, Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln und frischen Knoblauch schälen und ebenfalls grob schneiden.

3. Würzen und rösten

Das Gemüse auf dem eingeölkten Backblech verteilen und mit etwas Salz, Paprika und Pfeffer würzen. Anschließend für ca. 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben, bis der Kürbis weich ist.



Gemüse gewürzt auf dem Backblech vor dem Rösten

4. Feta und schwarzen Knoblauch vorbereiten

In der Zwischenzeit den Feta würfeln und den schwarzen Knoblauch vorbereiten. Beides kommt danach zur Kürbis-Gemüse-Mischung und für weitere 10 Minuten in den Ofen.



Feta und schwarzer Knoblauch vorbereiten und anschließend mitrösten

5. Soße pürieren

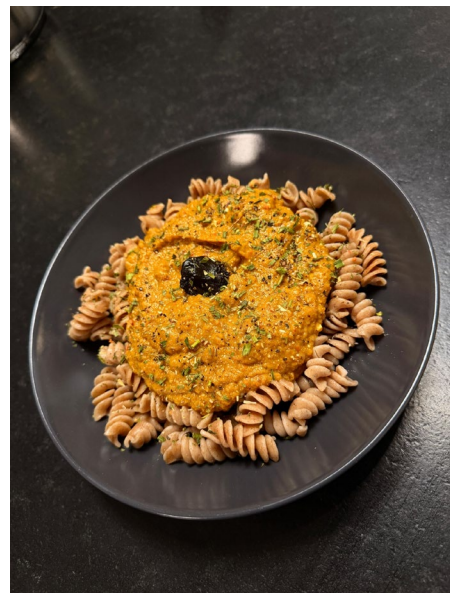
Nach der Backzeit alles vom Backblech in einen Topf geben und mit einem Pürierstab fein pürieren, bis eine cremige Soße entsteht. Nach Bedarf Wasser zugießen und mit Gemüse-Bouillon, Pfeffer, Kräutern oder weiteren Gewürzen abschmecken.



Geröstete Mischung in den Topf geben und zur cremigen Soße pürieren

6. Nudeln kochen und servieren

Die Nudeln nach Packungsbeilage kochen und mit der Soße servieren. Mit ein bis zwei schwarzen Knoblauchzehen garnieren.



Fertig angerichtet

Hinweis: Die Menge reicht für etwa 4 Portionen - je nachdem, wie groß der Kürbis ist.