



Ofenkürbis-Salbei-Pasta

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

500 g Kürbis, z. B. Muskat, gerüstet gewogen

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zucker

4 EL Olivenöl

1 EL Butter

½ Bund Salbei

400 g Pasta, z. B. Rigatoni

50 g Pecorino

Backofen auf 200 °C vorheizen. Kürbis entkernen. In ca. 5 mm breite Schnitze schneiden. Schnitze und Knoblauch samt Schale auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Hälfte des Öls darüberträufeln. In der Ofenmitte ca. 25 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit Butter und Salbeiblätter dazugeben und fertig backen. Inzwischen Pasta im Salzwasser al dente kochen. Knoblauch aus der Schale pressen und mit restlichem Öl mischen. Pasta abgiessen und mit Knoblauchöl mischen. Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden. Pasta mit Kürbis und Salbeiblättern anrichten. Käse darüberreiben.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 18 g Eiweiss, 19 g Fett, 75 g Kohlenhydrate, 2250 kJ/540 kcal

Ein Teller voller Energie
für kalte Tage.