

Kürbispasta mit Feta



Zutaten:

- 300 g Kürbis entkernt
- 1/2 rote Paprika
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Vollkornpasta, Sorte nach Belieben
- 100 ml Sahne light
- 2 Prisen Pfeffer
- 2 Prisen Jod-Salz
- 1 EL Olivenöl
- 40 g Feta light zum Anrichten



2 Portionen



ca. 45 Minuten

Zubereitung:

- 1) Den Backofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze (oder 180 °C Umluft) vorheizen.
- 2) 300 g Kürbis und ½ Paprika in Würfel schneiden. 2 Tomaten vierteln und den Strunk entfernen, 2 Knoblauchzehen würfeln. Das Gemüse in einer Auflaufform verteilen. Mit 1 EL Olivenöl, 1 Prise Jod-Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. Für ca. 30 Minuten im Ofen rösten.
- 3) Etwa 5 - 10 Minuten vor Ende der Garzeit des Gemüses, 200 g Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung 'al dente' garen.
- 4) Sobald das Gemüse gar ist, etwas abkühlen lassen. Anschließend zusammen mit 1 Prise Jod-Salz, 1 Prise Pfeffer und 100 ml Sahne light cremig pürieren und je nach gewünschter Konsistenz etwas Wasser hinzufügen.
- 5) Die Nudeln mit der Kürbissoße vermengen und mit 40 g gewürfelten Feta light anrichten.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Kürbispasta mit Feta



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	584,2 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	20,3 g 8,0 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	77,1 g 14,9 g
Protein	21,7 g
Ballaststoffe	18,0 g

