



One Pot Kürbis Pasta



REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

350ml Gemüsesuppe
250g Dinkel-Vollkornnudeln
200g Hokkaido-Kürbis
200ml Hafer-Kochcreme
100g Karotten
35g Rote Zwiebel
10ml Olivenöl
Salz, Pfeffer, Kurkumapulver

Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein hacken. Karotten waschen, Enden abschneiden und fein raspeln. Kürbis waschen, entkernen und grob raspeln. Zwiebel und Karotten gemeinsam mit Olivenöl in einem Topf kurz anrösten. Kürbis und Nudeln zufügen und mit Gemüsesuppe und Hafer-Kochcreme aufgießen und 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind (ggf. etwas Wasser zufügen). Anschließend mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen und auf tiefen Tellern oder in Schüsseln anrichten.

Tipp:

Statt Hafer-Kochcreme kann man auch eine andere pflanzliche Alternative wie Soja-Kochcreme oder Kokosmilch verwenden.