

Kürbissugo



Zutaten:

1 mittelgroßer Hokkaidokürbis

5 EL Öl

30g Kürbiskerne

2 Zwiebeln

Saft einer halben Zitrone

Salz & Pfeffer

Ein halber Bund frische Petersilie

3 EL Sauerrahm

300g Nudeln (zB. Tagliatelle)

Zubereitung:

Das Backrohr auf 220°C vorheizen. Den Kürbis waschen, und mit Schale in kleine Stücke schneiden. Mit 3 EL Öl vermischen, auf einem Backpapier auflegen, und im Backrohr backen, bis die Stücke weich sind (ca. 10-15 Minuten).

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend beiseite stellen.

Die Zwiebel schälen, klein schneiden und mit dem restlichen Öl anschwitzen. Die Kürbisstücke unterheben, und mit dem Zitronensaft und ev. etwas Wasser ablöschen. Die gerösteten Kürbiskerne, den Sauerrahm und die Kürbiskerne und einen Teil der gewaschenen und grob gehakten Petersilie unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mittlerweile die Nudeln laut Packungsanleitung kochen und abseihen. Auf Tellern mit dem Sugo anrichten, und mit der restlichen Petersilie garnieren. Guten Appetit!

Quelle: <http://www.kochprofis.at/>