

One Pot Pasta mit Kürbis



vegetarisch

kleinkindtauglich

Du hast keine Lust auf noch mehr Abwasch und Küchenchaos, möchtest für deine Familie aber trotzdem ein leckeres Herbstgericht kochen? Dann ist dieses Rezept für One Pot Pasta mit Kürbis genau das Richtige! Neben dem orangefarbenen Herbstgemüse-Star schmiegen sich die Nudeln außerdem an eine cremige Sauce mit Frischkäse, Sahne und frischem Thymian.

Ein Topf, voller Geschmack

Neu ist der sagenumwobene Trend rund um [One Pot Pasta](#) ja nicht mehr. Trotzdem machen wir es uns relativ selten so einfach, eine Mahlzeit aus nur einem Topf zuzubereiten – Suppen und Eintöpfe mal davon ausgeschlossen. Aber nachdem ich letzte Woche nach einem langen Tag voller Arbeit Hunger auf Nudeln und Kürbis hatte, da war die Sache ganz schnell klar: Es gibt One Pot Pasta mit Kürbis! Der positiven Resonanz der zufriedenen Gesichter und leeren Teller am Esstisch nach zu beurteilen, stand knapp eine Stunde später fest: Das machen wir auf jeden Fall wieder!

One Pot Pasta mit Kürbis – einfacher gehts nicht mehr!

Du brauchst keine Pfanne zum Gemüse anschwitzen, keinen Topf zum Nudeln kochen und schon gar keinen weiteren Topf für die Sauce. Stattdessen bist du mit einem einzigen **großen Topf, einem scharfen Messer, einem Schneidebrett** und einem **Kochlöffel** schon bestens ausgestattet, um dieses Rezept nachzukochen.

Es eignet sich daher auch super für Urlaube in Ferienwohnungen, wenn die Küche sehr klein oder nur schlecht ausgestattet ist. Oder wenn ihr am Umziehen seid und nahezu alle Küchenutensilien schon in Kartons verpackt sind.

Aber zurück zum Rezept: Bei One Pot Pasta garen die Nudeln in der Sauce. In diesem Fall also

in Brühe, Sahne und etwas Milch. Das erscheint dir am Anfang vielleicht etwas viel Flüssigkeit zu sein, aber die Soße verkocht nach und nach und außerdem sorgt die Stärke der Nudeln dafür, dass sie gleichzeitig auf natürliche Art und Weise ein wenig andickt.

Tipps - so gelingt meine One Pot Pasta am besten:

- Hörnchen, Penne oder vielleicht doch Spaghetti? Du hast die Wahl! Wichtig ist nur, dass die Pasta laut Verpackung eine **Kochzeit von 9-11 Minuten** hat. So wird das Gemüse beim Kochen nicht matschig.
- Der **Topfdeckel bleibt im Schrank**: Damit die Sauce einkochen kann, benötigt die One Pot Pasta mit Kürbis nämlich Luft zum Atmen – und zum Abziehen des Dampfes.
- **Rühren** nicht vergessen, damit nichts anbrennt.
- Pimp your One Pot Pasta: Erlaubt ist, was schmeckt und was der Kühlschrank hergibt. Das Grundrezept lässt sich beliebig anpassen und nach deinen Vorlieben verfeinern. Vielleicht noch etwas **Mozzarella** für geschmolzene Käsefäden am Ende untermischen? Oder **Schinkenwürfel und Pilze**?

Zutaten für 5 Portionen:

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 300 g Penne oder Hörnchennudeln
- Salz und Pfeffer
- 2 – 3 Thymianzweige
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sahne
- 200 ml Milch
- 50 g Frischkäse
- wer mag: geriebener Parmesan zum Bestreuen

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 15 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 30 Minuten

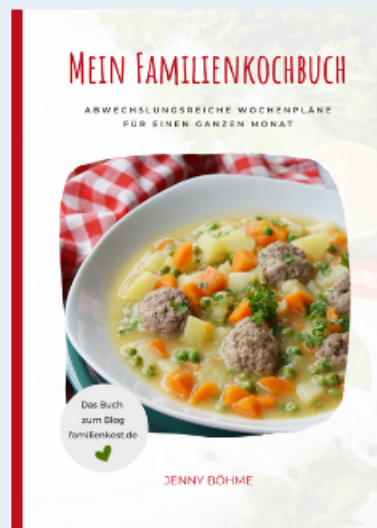


1. Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel. Wasche den Hokkaido, entferne die Kerne und das faserige Gewebe. Schneide ihn in kleine, mundgerechte Würfel.
2. Erhitze das Olivenöl in einem hohen Topf. Dünste die gewürfelte Zwiebel darin glasig an. Gib den Kürbis und eine Prise Salz dazu und dünste alles bei mittlerer Hitze für 3 Minuten.
3. Lege die Nudeln und den Thymian in den Topf und gieße die Gemüsebrühe, Sahne und Milch an. Rühre alles gründlich um, sodass alle Nudeln und Kürbisstücke mit Flüssigkeit bedeckt sind. Salze und pfeffere sie leicht.
4. Koche die Pasta einmal auf. Lasse sie dann ohne Deckel für 12-15 Minuten auf geringer Hitze leicht köcheln und rühre dabei ab und zu um, damit nichts anbrennt. Ist die Flüssigkeit fast verkocht und deine Nudeln sind aber noch nicht gar? Dann gieße einfach ein wenig Brühe oder Wasser nach.
5. Nimm den Topf vom Herd und entferne den Thymian. Rühre den Frischkäse unter und schmecke das Gericht anschließend mit Salz und Pfeffer ab. Verteile die Nudeln auf Schüsseln und serviere sie mit geriebenem Parmesan und frischem Thymian.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

