

## One Pot Pasta mit Kürbis

### Zutaten für 5 Portionen:

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 300 g Nudeln
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Thymian
- 600 ml [Gemüsebrühe](#)
- 200 ml Sahne
- 200 ml Milch
- 50 g Frischkäse



### bei Belieben:

- geriebener Parmesan

**Arbeitszeit:** ca. 15 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 15 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 30 Minuten

### Zubereitung

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.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

