

# Paccheri-Pasta mit Kürbissoße & kandierten Walnüssen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Klimaheld Viel Gemüse 30 - 40 Minuten • 750 kcal • Tag 3 kochen



-  Kürbis (Hokkaido)
-  frische Paccheri
-  Walnüsse
-  Salatherz (Romana)
-  Thymian
-  Soja Kochcrème
-  rote Zwiebel
-  Gewürzmischung „Hello Muskat“
-  Cayennepeffer
-  Zitrone, ungewachst



Gut im Haus zu haben  
Zucker\*, Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf,  
1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 Sieb,  
und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kürbis (Hokkaido) <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b> frische Paccheri <b>15</b> )	1	1	1
Walnüsse <b>24</b> )	250 g	375 g	500 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
Thymian	10 g	10 g	10 g
Soja Kochcrème <b>11</b> )	125 ml**	187,5 ml**	250 ml
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b> Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b> )	1	2	2
Cayennepfeffer	5 g	5 g	10 g
Zitrone, ungewachst <b>ZA</b>   <b>ES</b>   <b>AR</b>	2 g	3 g**	4 g
Zucker*, Öl, Olivenöl*	1	1	2
Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 580 g)
Brennwert	543 kJ/130 kcal	3137 kJ/750 kcal
Fett	5,56 g	32,13 g
– davon ges. Fettsäuren	0,62 g	3,56 g
Kohlenhydrate	15,89 g	91,78 g
– davon Zucker	3,63 g	20,97 g
Eiweiß	1,38 g	7,96 g
Salz	0,239 g	1,378 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **10**) Sellerie **11**) Soja **15**) Weizen **24**) Walnüsse

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten  
**ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Kürbis** halbieren, mit einem Löffel entkernen, Strunk abschneiden und **Kürbishälften** in 1 cm große Würfel schneiden.

**Zwiebel** in 1 cm breite Spalten schneiden.

Blätter von **Thymian** abzupfen und grob hacken.

**Zitrone** heiß abwaschen, abtrocknen und 1 TL 1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.



## Pasta kochen

Heißes **Wasser**\* in einen großen Topf geben, **salzen**\* und aufkochen lassen.

**Pasta** ins kochende **Wasser** geben und für ca. 3 – 5 Min. garen, bis sie bissfest ist. **Pasta** in ein Sieb abgießen. Dabei 50 ml vom **Nudelwasser** auffangen und beiseitestellen.

Während die **Pasta** kocht, Strunk vom **Romanasalat** entfernen und **Salat** in Streifen schneiden.



## Gemüse backen

**Kürbiswürfel** und **Zwiebelspalten** getrennt voneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und **Kürbiswürfel** mit der Hälfte vom **Thymian**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl**\*, **Salz**\* und **Pfeffer**\* vermengen.

**Zwiebel** mit 0,5 EL [1 EL | 1 EL] **Öl**\* vermengen.

Das Backblech für 15 – 20 Min. in den Ofen geben, bis der **Kürbis** weich ist.



## Soße zubereiten

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Olivenöl**\* und **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalten** in eine große Schüssel geben und vermengen. **Salat** hinzugeben und gut vermischen. Mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken.

Nach der Garzeit die Hälfte der **Kürbiswürfel** mit „**Hello Muskat**“, **Zitronenabrieb**, der Hälfte [drei Viertel | allem] vom **Cayennepfeffer** (**Achtung: scharf!**), 125 ml [175 ml | 250 ml] **Soja Kochcrème**, restlichem **Thymian** und 2 EL [3 EL | 4 EL] vom **Nudelwasser** in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Stabmixer zu einer glatten **Soße** pürieren. **Soße** mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken.



## Walnüsse kandieren

Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, **Walnüsse** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker**\* hineingeben und vorsichtig rühren, bis der **Zucker**\* geschmolzen ist und sich alles schön vermischt. **Nüsse** beiseitestellen.



## Anrichten

**Soße** in die große Pfanne aus Schritt 3 geben, kurz erhitzen, dann die gekochten **Paccheri**, restlichen **Kürbiswürfel** und **Zwiebelspalten** hinzugeben und alles miteinander vermengen.

**Pasta** mit der **Soße** auf Tellern verteilen, **Salat** dazu anrichten, mit **Walnüssen** und nach Belieben **Cayennepfeffer** toppen.

Mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**