



Pasta mit Lachs-Kürbis-Sauce

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Hokkaidokürbis	1 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Spaghetti	400 g
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	200 ml
Schlagsahne	200 g
Pfeffer, schwarz	
Thymian, frisch	5 g
Zucker	
Räucherlachs	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Sieb

1. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Kürbis waschen, Enden dünn abschneiden, halbieren und mithilfe eines Löffels die Kerne entfernen. Kürbishälften in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln.
2. Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 9 Min. al dente garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen.
3. In einem Topf Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und darin Kürbis und Zwiebel ca. 2–3 Min. farblos anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Thymian und Zucker würzen. Alles zugedeckt ca. 5–7 Min. garen, bis der Kürbis beginnt weich zu werden und die Sauce sämig einkocht.
4. Inzwischen Räucherlachs in Streifen schneiden, zur Kürbis-Sahne-Sauce geben und ca. 1–2 Min. darin erwärmen. Nudeln unterheben, durchmischen und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Auf Teller verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	612 kcal
Kohlenhydrate	99 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	14 g