



# 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

Limetten 1 St.

## Zubereitung

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.

Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 9 Min. al dente garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen.

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.

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 644 kcal

Kohlenhydrate 100 g Ballaststoffe 1 g

Eiweiß 28 g Fette 17 g