



Tagliatelle mit geröstetem Kürbis und Frischkäse-Senf-Sauce

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Thymian, frisch	10 g
Hokkaidokürbis	600 g
Öl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Äpfel, rot	2 St.
Tagliatelle, frisch	500 g
Frischkäse, natur	200 g
Senf	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Tasse

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und hacken. Kürbis halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen, schälen und würfeln.
2. Auf einem Backblech mit Backpapier Kürbis mit 2 EL Öl, Thymian, Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 15 Min. backen.
3. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und grüne und weiße Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden. Äpfel vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob raspeln.
4. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Tagliatelle im siedenden Salzwasser ca. 4 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, dabei etwa 1 Tasse Kochwasser auffangen.
5. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Weiße Frühlingszwiebeln und Äpfel ca. 2 Min. anbraten. Mit 100 ml Kochwasser ablöschen und kurz aufkochen lassen. Pfanne vom Herd ziehen, Frischkäse und Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Gerösteten Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit grünen Frühlingszwiebeln zur Frischkäse-Senf-Sauce geben. Tagliatelle untermengen, abschmecken und auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	679 kcal
Kohlenhydrate	121 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	13 g