KOCHMOMENTE
DEINE KOCHSCHULE.

Rezept TELEGRAPH #71

Herbstliche Kürbis-Pasta mit Ofengemüse und Feta

Zutaten für 4 Personen:

800 g Hokkaido-Kürbis, 1 rote Paprika, 250 g Kirschtomaten, 1 rote Zwiebel, 4 Knoblauchzehen
200 g Feta, 4 EL Olivenöl, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 TL getrockneter Oregano, 1 TL Thymian
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Chiliflocken nach Geschmack
400 g Pasta, z. B. Rigatoni oder Fusilli, ca. 200–300 ml Pastawasser
etwas Abrieb einer Bio-Zitrone nach Geschmack, frisches Basilikum zum Garnieren, 2 EL geröstete Kürbiskerne zum Servieren, frisch geriebener Parmesan nach Belieben

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Hokkaido-Kürbis gründlich waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Den Kürbis samt Schale in mundgerechte Würfel schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und ebenfalls würfeln. Die rote Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Die Kirschtomaten waschen und den Knoblauch grob hacken.

Das vorbereitete Gemüse auf einem großen Backblech verteilen. Olivenöl mit Paprikapulver, Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Chili verrühren und gleichmäßig über das Gemüse geben. Alles gut miteinander vermengen, sodass die Gemüsestücke rundherum mariniert sind. Den Feta zwischen das Gemüse setzen und das Blech im vorgeheizten Ofen etwa 30–40 Minuten rösten, bis der Kürbis weich ist, die Tomaten aufplatzen und das Gemüse appetitliche Röstaromen entwickelt hat.

Während das Gemüse im Ofen gart, die Pasta in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Vor dem Abgießen etwa 300 ml Pastawasser auffangen.

Das geröstete Gemüse zusammen mit dem Feta, dem Knoblauch und dem entstandenen Bratensaft in einen Mixer geben oder in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer fein pürieren. Nach und nach etwas Pastawasser hinzufügen, bis eine cremige, geschmeidige Soße entsteht. Mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Die Pasta mit der Kürbissoße vermengen und bei Bedarf noch etwas Pastawasser hinzufügen, damit sich die Soße wunderbar um die Nudeln legt. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit frischem Basilikum, gerösteten Kürbiskernen und nach Belieben frisch geriebenem Parmesan servieren.

Für besonders intensive Röstaromen das Gemüse auf dem Blech nicht zu eng verteilen. Das stärkehaltige Pastawasser sorgt anschließend für eine wunderbar cremige Konsistenz – ganz ohne Sahne.