



Foto von Taryn Elliott <https://www.pexels.com/de-de/foto/loffel-pasta-schussel-gold-5107162/>

Pasta mit Butternutsauce

ZUTATEN | 3 PORTIONEN

- 150 g Nudeln, roh
- 150 g Kürbispürree vom Butternut
- 100 g vegane Frischecreme (Zimmertemperatur)
- 230 ml Pflanzendrink (z.B. Haferdrink)
- 1 EL Öl (z.B. Olivenöl)
- 1 größere Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Msp. Pumpkin Spice Gewürz
- ½ TL Salz
- Kochwasser + ½ TL Salz für Nudeln
- optional: 2 EL frische gehackte Petersilie
- optional: 1 EL veganer Parmesan

ZUBEREITUNG | ETWA 25 MINUTEN (OHNE KOCHZEIT FÜR DIE NUDELN)

1. Nudeln in einen Topf mit Wasser und ½ TL Salz füllen und nach Packungs-anleitung bissfest garen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und jeweils fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch sowie Zwiebeln darin für etwa 3 min. anschwitzen.
3. Pflanzendrink, Kürbispüree, Frischecreme, Pumpkin Spice sowie Salz hinzufügen und miteinander verrühren. Alles einmal aufkochen.
4. Die Sauce bei mittlerer Hitze unter Rühren so lange köcheln lassen, bis diese dicker wird. Tipp: Ist die Sauce zu dick, gern noch etwas Wasser oder Pflanzendrink hinzufügen.
5. Nudeln in eine Schüssel oder Schale füllen und mit der Butternutsauce vermengen. Nach Gusto mit Salz abschmecken und mit Petersilie und veganem Parmesan garnieren. Sofort servieren.