



Zutaten (für 4 Personen):

300 g Nudeln nach Wahl
5 EL Oliven- oder Rapsöl
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g Kürbis
300 g Zucchini
4 mittelgroße Paradeiser
250 mL Schlagobers oder fettreduzierte Alternative
50 g Parmesan, frisch gerieben
Salz, Pfeffer
frischer Thymian und Petersilie

Zubereitung:

Für die Nudeln einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.
In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und in kleine Würfel schneiden bzw. den Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken. Zucchini, Kürbis und Tomaten waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Kürbis je nach Sorte gegebenenfalls vorher schälen.
Sobald das Wasser kocht, die Nudeln zugeben und nach Anleitung kochen.
Öl in einer großen Pfanne erhitzen und klein geschnittenen Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten. Kürbis und Zucchini hinzufügen und anrösten. Die klein geschnittenen Paradeiser dazu geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schlagobers oder einer Alternative aufgießen.
Bei mittlerer Hitze köcheln lassen bis der Kürbis weich ist und die Sauce eine sämige Konsistenz hat.
Nudeln nach der Garzeit abseihen und zur Sauce geben. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und frisch geriebenen Parmesan unterrühren.
Vor dem Servieren mit viel frischem Thymian und Petersilie verfeinern.

IMMERGRÜN wünscht gutes Gelingen und Guten Appetit!