



HERBSTLICHE NUDELPFANNE MIT KÜRBIS UND GARNELEN



Super leckere, herbstliche Nudelpfanne mit Kürbis und Black Tiger Garnelen. Zubereitet wird das Gericht in einem Gusseisenbräter, der das Essen später schön warmhält. Frischer Salbei und selbst eingelegte, getrocknete Tomaten verfeinern das Gericht. Nach Belieben können die Garnelen auch weggelassen werden - dann ist das Gericht sogar vegan.



Zubereitungszeit

20 Minuten



Kochzeit

20 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 6

ZUBEREITUNG

Schäle die Garnelen und entdarme sie. Halbiere den Hokkaidokürbis und kratze die Kerne heraus. Diese kannst du abwaschen, trocknen, in einer Pfanne anrösten und dann ebenfalls verzehren. Schneide den Kürbis nun in Halbringe. Erhitze das Öl in einer großen (Gusseisen-) Pfanne und brate die Kürbisscheiben darin für 4-5 Minuten bei mittelhoher Hitze an. Schäle die Zwiebeln und die Knoblauchzehe und schneide sie in feine Würfel. Brate diese ebenfalls für 2-3 Minuten mit an. Gib auch die Salbeiblätter hinzu und brate sie kurz mit. Würze den Kürbis mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss. Rühre dann die getrockneten Tomaten ein. Nimm das Kürbisgemüse kurz aus der Pfanne heraus. Wenn deine Pfanne groß genug ist, kannst du das Gemüse auch einfach zur Seite schieben. Brate in derselben Pfanne dann die Garnelen von beiden Seiten scharf an. Koche in der Zwischenzeit die Nudeln in reichlich gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung bissfest. Verrühre nun die Nudeln mit den Garnelen, dem Kürbisgemüse und den Kürbiskernen. Serviere die Nudelpfanne noch heiß. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

ZUTATEN:

- ☐ **720 g** Black Tiger Garnelen
- ☐ **800 g** Hokkaido Kürbis
- ☐ **70 g** Olivenöl
- ☐ **1** Knoblauchzehe
- ☐ **2** Zwiebeln
- ☐ **20 g** Salbei (frisch)
- ☐ **½ TL** Salz
- ☐ **½ TL** Pfeffer
- ☐ **1 Pr.** Muskatnuss
- ☐ **50 g** Kürbiskerne
- ☐ **100 g** getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
- ☐ **500 g** Spaghetti (Vollkorn)