



# Butternut-Pasta mit Spinat & Pinienkern-Parmesan

⌚ Preparation time: 40 minutes  
Cooking time: 0 minutes  
**Total time: 40 minutes**

👤 Portions: 4

## Zutaten für 4 Portionen

- 100 g Cashewnüsse über Nacht, mindestens aber 3-4 Stunden in Wasser einweichen
- 150 g Zwiebeln
- 1 mittlerer Butternut-Kürbis | ca. 850 g
- 3-4 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver süß
- 1 kl. TL Kreuzkümmel
- Grob gemahlene Chiliflocken
- Pinienkernparmesan: 25-30 g Pinienkerne + 1 EL Hefeflocken + eine große Prise Salz
- 3 kleine Stangen Staudensellerie
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Etwas frisch aufgeriebene Muskatnuss
- Meersalz
- 2 EL Hefeflocken
- 1 EL scharfer Senf
- 2 EL Zitronensaft
- 1/2 TL Kurkuma
- Pro Portion 2 Hände voll Babyspinat | bei 4 Portionen ca. 100 g
- Pro Portion 125 g Hartweizenpasta | bei 4 Portionen 500 g
- Zum Garnieren: pro Portion 1 kl. EL Kürbiskerne
- Schwarzer, grob gemahlener Pfeffer

## Zubereitung (ca. 40 Minuten + Einweichzeit für die Cashewkerne)

1. Cashewnüsse mindestens drei-vier Stunden in Wasser einweichen lassen. Wenn Ihr die Zeit nicht habt, benutzt heißes Wasser, dann reichen auch 1-2 Stunden Einweichzeit.
2. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
3. Zwiebel(n) abziehen und achteln. Butternutkürbis halbieren, Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen und die Enden abschneiden. Kürbis dünn abschälen und in Würfel schneiden.
4. Butternut-Würfel und Zwiebelstücke in eine Schüssel geben. Mit 3-4 EL Olivenöl, 1 TL süßem Paprikapulver, einer Prise Meersalz, einem kleinen TL Kreuzkümmel sowie Chiliflocken vermischen. So gewürzte Butternut- und Kürbisstücke auf dem Backpapier verteilen.
5. Kürbis- und Zwiebelstücke auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 15-20 Minuten garen (Zeit kann je nach Ofenart und -alter variieren). Wenn die Kürbisstücke an den Ecken leicht braun werden und weich sind, kann man sie aus dem Ofen holen.
6. Für den Pinienkernparmesan 25-30 g Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten. Pinienkerne mit 1 EL Hefeflocken und 1 TL Salz in einem Mörser zerstoßen.
7. 3 Stangen Staudensellerie gut waschen und grob zerkleinern. Eine Knoblauchzehe schälen. Pro Portion 2 Hände voll Babyspinat waschen (ca. 25 g pro Portion)
8. Wenn die Kürbisstücke nach ca 12-14 Minuten weich sind und an den Ecken beginnen zu bräunen, aus dem Ofen nehmen. Pro Portion einige Kürbiswürfel zum späteren Garnieren zur Seite stellen bzw. im Ofen warm halten.
9. Tipp: Die Pasta koche ich erst ganz zum Schluss, um sie möglichst heiß und frisch mit der Butternutcreme zu vermengen. Trotzdem kann man zu diesem Zeitpunkt schon mal das Pastawasser (vor-)erhitzen. Dafür einen Topf Wasser mit reichlich Salz aufsetzen und zum Kochen bringen. Dann geht das zum Schluss mit der Pasta ganz schnell bzw. erfahrene Köche können die Pasta dann schon mal parallel aufsetzen.
10. Jetzt kann die Pasta ins heiße Wasser gegeben werden. Pasta nach Packungsanleitung bissfest kochen (ca. 8-10 Minuten, je nach Pastasorte)
11. Einweichwasser der Cashewkerne abgießen und Cashews in einen Mixer geben. Die restlichen ofengegarten Kürbisstücke und Zwiebeln zusammen mit der geschälten Knoblauchzehe, 1 EL scharfen Senf, 2 EL Hefeflocken, den Selleriestücken, 2 EL Zitronensaft, Salz, grob gemahlene Chiliflocken und reichlich aufgeriebener Muskatnuss zu einer cremigen Soße pürieren. Soße mit Wasser strecken, bis sie ausreichend dünnflüssig ist. Ich habe

170 ml Wasser dazu gegeben. Zusätzlich gebe ich 1/2 TL Kurkuma zur Soße, weil das die intensive gelb-orange Farbe nochmals intensiviert. Soße mit Meersalz und Zitronensaft abschmecken.

12. Gekochte Pasta abgießen, kurz mit warmem Wasser durchspülen und heiß in eine Schüssel geben. In der Schüssel Pasta mit so viel Kürbissoße vermengen. Gewaschenen Babyspinat auf Teller geben, cremige Pasta darauf setzen. Einige Kürbisstücke zur Pasta geben. Pasta mit Pinienkernparmesan und jeweils 1 EL Kürbiskernen bestreuen und Gericht mit Babyspinat garniert und frischem Pfeffer bestreut servieren.