



Leichter kochen,
besser essen!



KW37 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #helifreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

2015

HelloFresh.de | kundenservice@helifresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@helifresh.at

Herbstliche Ofenkürbis-Rigatoni-Pfanne

mit Walnüssen und Feta

Der Herbst rückt näher und mit ihm leckeres Gemüse. So wie der Kürbis, der viel zu lecker ist, um zu Halloween ausgehöhlt zu werden. Beim Hokkaido kann man die Schale nämlich mitessen. Aus dem Backofen und mit der stets einsatzbereiten Wunderwaffe Nudeln schmeckt er extrem lecker. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 2



Rote Zwiebeln



Hokkaido-Kürbis



Balsamico-Essig



Rigatoni



Feta



Petersilie



Walnüsse

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zwiebeln, rot	2	4
Hokkaido-Kürbis ☼	1/2	1
Balsamico-Essig	30 ml	60 ml
Rigatoni ☼ 1) 3)	250 g	500 g
Feta 7)	125 g	250 g
Petersilie	5 g	10 g
Walnüsse 8)	20 g	40 g

☼ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose
8) Schalenfrüchte

Nährwerte pro Person

Kalorien: 880 kcal
Kohlenhydrate: 117 g
Fett: 30 g, Eiweiß: 32 g
Ballaststoffe: 9 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Pfeffer, Olivenöl

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, tiefes Backblech, großer Topf, kleine Pfanne, Sieb



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.



2 **Zwiebeln** abziehen und achteln. **Hokkaido-Kürbis** waschen, halbieren, mit einem Löffel entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Zwiebeln** und **Kürbis** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Balsamico-Essig** und 1½ EL **Olivenöl** beträufeln, mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** würzen und im Ofen 25–30 Min. weich und bräunlich backen. **Kürbis** und **Zwiebeln** in dieser Zeit zweimal wenden, damit diese gleichmäßig garen.



3 In einem großen Topf **Rigatoni** nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser bissfest garen. **Feta** grob zerkleinern. **Petersilie** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein schneiden.



4 In einer kleinen Pfanne **Walnüsse** ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften (Vorsicht: Walnüsse werden schnell bitter, wenn sie verbrennen!). Dann aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob zerkleinern.

5 **Rigatoni** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen, dabei etwas **Nudelwasser** auffangen. Dann zurück in den Topf geben und mit **Ofenkürbis** und **-zwiebeln**, **Feta**, **Walnüssen** und 2–3 EL **Nudelwasser** gründlich vermischen.

6 **Ofenkürbis-Penne-Pfanne** auf tiefen Tellern verteilen, mit ein wenig **Petersilie** garnieren und genießen!