

Koch ein!

Timo Böckle

„Pasta- „Kürbis im Glas

Für etwa 4 Gläser à 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 2 ½ Stunden

Zutaten:

1 kg	Hokkaido-Kürbis (ca. 1 Stück)
100 g	Zwiebeln (in Würfel geschnitten)
10 g	Knoblauch (ca. 3 Zehen)
1-2	kleine rote Chilischoten
400 g	Süßkartoffeln
900 ml	Gemüsebrühe (z. B. Instant)
200 g	Limettenfruchtfleisch (etwa 6–7 große, saftige Limetten)
6 g	Salz zum Abschmecken

Zubereitung:

1. Den Kürbis waschen, trocken reiben und halbieren. Die Kerne mit einem Löffel entfernen.
2. Hälfte vom Kürbis in grobe Stücke, die andere Hälfte in feine, möglichst gleichmäßige Würfel schneiden, getrennt bereitstellen.
3. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden. Chilischoten putzen, waschen, trocken reiben und entkernen. Das Fruchtfleisch fein hacken.
4. Die Süßkartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.
5. In einem großen Topf die Gemüsebrühe aufkochen. Die grob geschnittenen Kürbisstücke, Süßkartoffeln, Zwiebelwürfel, Knoblauch und Chili zugeben. Alles unter Rühren aufkochen und etwa 10–15 Minuten weich kochen.
6. Währenddessen Limetten mit einem scharfen Messer dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. 200 g Fruchtfleisch fein würfeln, dabei abtropfenden Saft auffangen und alles bereitstellen.
7. Den Ansatz mit einem Pürierstab durchmischen, bis alles eine soßenartige Konsistenz hat.
8. Die fein gewürfelten Kürbisstücke, vorbereitetes Lichtfleisch und -saft in die Soße geben. Alles nochmals kurz aufkochen lassen. Die Mischung mit Salz abschmecken.
9. Zum Einkochen den Kürbismix in vorbereitete, sterilisierte Einkochgläser verteilen, fest verschließen. Die Gläser in einen Einkochautomaten oder großen Kochtopf einstellen, zu $\frac{3}{4}$ mit heißem Wasser bedecken und bei 100 Grad für 120 Minuten einkochen.
10. Gläser auskühlen lassen. Kühl, trocken und dunkel lagern.

Timo´s Tipp:

Zum Servieren für 4 Personen 400 g Tagliatelle (z. B. Dinkel-Tagliatelle) oder andere Pasta nach Wahl in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. 1 Glas „Pasta“-Kürbissoße in einen Topf geben und erhitzen. Pasta abtropfen lassen, heiß zur Soße geben und alles durchschwenken. Auf vorgewärmten Tellern verteilen und mit gerösteten Kürbiskernen, getrockneten Cranberrys und nach Belieben frisch geriebenem Parmesan verfeinert anrichten.

Nährwert: Pro Portion: 60 kcal / 240 kJ

9 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 2 g Fett

Nährwert: Pro Portion plus Pasta: 405 kcal / 1690 kJ

79 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 3 g Fett