

## One Pot Pasta «Kürbis»

---

Für 4 Personen

### Zutaten

750g Kürbis, z.B. Butternut

400g Teigwaren mit einer Kochzeit zwischen  
10 und 15 Minuten

1 Zehe Knoblauch

1 Zwiebel

1 TL Gemüsebouillon

½ TL Salz

Pfeffer, weitere Gewürze nach Vorlieben

1.2 L Wasser

1 Handvoll frische Petersilie, gehackt

60 g geriebener Käse

### Zubereitung

Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Alle Zutaten bis und mit Wasser in einen grossen Topf geben, gut mischen und aufkochen. Ohne Deckel auf mittlerer Stufe kochen, regelmässig umrühren. Falls nötig etwas Wasser zugeben. Wenn die Teigwaren al dente sind, Petersilie und Reibkäse daruntermischen und sofort geniessen.



Mehr Rezepte und Infos finden Sie hier:

Instagram: [die\\_ernaehrungsberaterin](#)

Facebook: [Fischer Ernährungsberatung](#)

Homepage: [www.fischer-erb.ch](http://www.fischer-erb.ch)