

Bunte Nudelpfanne mit Kürbis und scharfem Harissa

- für 4 Personen
- 25 min
- leicht

Zutaten:

- 500 g Kürbis, z. B. Butternuss
- 4 Tomaten
- 500 g bunte Fusilli
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 150 ml passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer (aus der Mühle)
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/4 TL Ras el Hanout
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Msp. Harissapulver

Für den Dip:

- 400 ml Weideglück Sahne Joghurt nach griechischer Art 10%
- Salz, Pfeffer (aus der Mühle)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Harissapaste, (Dose)

Zum Servieren:

- 2 EL Korianderblättchen

Zubereitung:

Den Kürbis schälen, putzen und in 1,5 - 2 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren, von den Stielansätzen befreien und grob würfeln. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend abgießen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und klein hacken.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin hell anschwitzen. Den Kürbis zufügen und kurz mit anschwitzen. Das Tomatenmark unterrühren und noch kurz mit angehen lassen, dann die passierten Tomaten zufügen. Alles mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Ras el hanout, Paprikapulver und Harissa würzen und 7 - 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Die Tomatenstücke zufügen und noch ca. 5 Minuten mitgaren, bis der Kürbis weich ist. Die Fusilli untermischen und alles nochmals kurz durchschwenken.

Für den Dip Weideglück Sahne Joghurt nach griechischer Art 10% in einer Schale mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft glatt rühren. Die Harissapaste in Klecksen darauf verteilen. Die Nudel-Kürbis-Pfanne mit ein paar Löffeln Harissa Joghurtsauce garnieren und mit Koriandergrün bestreut servieren. Die restliche Harissa-Joghurt-Sauce separat dazu reichen.



Wir wünschen guten Appetit :)