



September 2017: Herbstliche Carbonara

Zutaten (4 Personen):

- » 500 g Hokkaido Kürbis
- » 1 Zwiebel
- » 1 Zucchini
- » 80 g gekochter Schinken
- » 150 g Bandnudeln
- » 1 Tl Rapsöl
- » Salz, Pfeffer, Muskat, frische Petersilie
- » 150 g Schmand

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und würfeln und anschließend mit dem Schinken in Öl anbraten. Das Gemüse gründlich waschen. Der Kürbis darf seine Schale behalten! Zucchini und Kürbis jeweils in Würfel schneiden. Das Gemüse geben Sie zur Zwiebel-Schinkenmischung und garen es mit, bis es bissfest ist. Nun werden die Nudeln nach Anleitung gekocht und abgossen. Geben Sie sie zu der Gemüsemischung und vermischen alles gut. Mit Schmand, Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie wird das Gericht abgeschmeckt.