



Orzo-Pasta mit Butternut, Kalifornischen Walnüssen und sonnengetrockneten Tomaten



Zubereitungszeit:
40 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 464 kcal
Eiweiß: 10,3 g
Kohlenhydrate: 35,1 g
Fett: 30 g
Davon gesättigte Fettsäuren: 1,5 g
ungesättigte Fettsäuren: 28,5 g

Zubereitung:

1. Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad, Gasherd Stufe 5) vorheizen.
2. Kürbis, Paprika und Walnüsse in eine große Auflaufform geben und mit 1 EL Olivenöl von den sonnengetrockneten Tomaten beträufeln. Mit Honig und Paprikapulver würzen und für 25 Minuten im Ofen backen bis das Gemüse weich ist.
3. In der Zwischenzeit die Orzo-Nudeln 9-10 Minuten in kochendem Wasser bissfest garen, gut abtropfen lassen.
4. Nudeln zusammen mit den sonnengetrockneten Tomaten unter das Gemüse heben, restliches Olivenöl und Basilikum hinzugeben. Nach Geschmack würzen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 800 g Butternusskürbis, geschält und gewürfelt
- 2 Paprika, gewürfelt (ca. 190g)
- 75 g Kalifornische Walnüsse
- 150 g sonnengetrocknete Tomaten in Olivenöl, halbiert
- 2 EL Olivenöl (von den eingelegten Tomaten)
- 1 TL Honig
- 1 1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 240 g Orzo-Nudeln
- 25 g Basilikum, gehackt

Kochtipps: Zum Gericht passt Chorizo ganz ausgezeichnet, wenn man die Wurst mit dem Kürbis gemeinsam im Ofen röstet. Anstelle von Orzo-Nudeln können Sie auch gekochten braunen Reis oder Vollkornmakkaroni nehmen.