

Nudeln mit Kürbissoße



3

9

Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 531 kcal

- Zubereitungszeit 40 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 4 Personen

2	Knoblauchzehen
2	Schalotten
1 rote	Paprika
600 g	Kürbisfruchtfleisch
2 EL	Rapsöl
400 ml	Gemüsebrühe
2 Msp.	Stärke
100 g	Sahne
Je 1 Prise	Jodsalz, Pfeffer, Muskat
400 g	Nudeln

Zubereitung

- Knoblauch und Schalotten schälen, sehr fein würfeln. Paprikaschote putzen und klein schneiden. Kürbisfruchtfleisch in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
- Knoblauch, Schalotten, Paprika in Öl ca. 10 Minuten dünsten. Kürbis dazugeben. Gemüsebrühe dazugeben, Pfanne schließen, Kürbis etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Nudeln kochen.
- Stärke und Sahne verquirlen, zum Gemüse geben, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zu den Nudeln servieren.

TIPP: Aromatisch soll der Kürbis sein und nicht sofort beim Kochen zerfallen. Gut geeignet sind Muskatkürbis, Butternuss oder Hokkaido.