

DINKELPASTA MIT KÜRBIS-KOKOS-SOSSE



XXXLLecker

ZUTATEN (für 4 Personen)

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- 500 g Hokkaidokürbis
- 100 ml Weißwein
- 400 ml Kokosmilch
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz
- 500 g Dinkel-Bandnudeln
- 1500 ml Wasser
- Pfeffer
- Cayennepfeffer

AUSSERDEM

- 2 EL Kürbiskerne
- frischer Basilikum

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 85 kcal
- 3 g Eiweiß
- 3 g Fett
- 13 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 30 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und das Kürbisfleisch grob würfeln.
2. Zwiebeln und Knoblauch in einem großen Topf mit dem Öl andünsten. Die Kürbiswürfel dazu geben. Unter Rühren einige Minuten mit anbraten. Weißwein und Kokosmilch dazugeben und bei geschlossenem Deckel etwa 12 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
3. Währenddessen in einer kleinen Pfanne die Kürbiskerne anrösten und abkühlen lassen. Das Wasser mit dem Salz aufkochen, die Bandnudeln zugeben und 6 Minuten kochen lassen. Abgießen.
4. Zitronensaft zum Kürbis geben und alles mit einem Pürierstab oder einem Standmixer zu einer homogenen Soße pürieren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
5. Die Nudeln zusammen mit der Soße in Tellern anrichten und mit den Kürbiskernen und Basilikumblättern garnieren.



REISER RÄT

Anstatt Kürbis schmeckt auch Süßkartoffel toll in der Soße. Dafür die geschälten, gewürfelten Süßkartoffeln wie den Kürbis verarbeiten.

