

Herbstliche Kürbis-Nudeln

Zutaten (4 Personen)

- 300 g Hokkaidokürbis
- 1 Stangen Porree
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500g (Vollkorn-)Nudeln
- 70 ml Pflanzliche Sahne
- 3 EL Kürbiskerne



Foto: Nata Bene/stock.adobe.com

- 200 ml Gemüsebrühe (instant)
- 4 EL Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

1. Den Kürbis gründlich waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch samt Schale in Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe aus der Knolle lösen, schälen und mit einem großen Messer klein hacken.
3. Die Wurzeln vom Porree knapp abschneiden. Die Porree-Stange der Länge nach halbieren, in kleine Stücke schneiden und in einem Sieb gründlich waschen.
4. 2 EL Rapsöl in einem großen Topf heiß werden lassen und die Zwiebel- und Knoblauchstücke darin andünsten. Die Porree-Stücke und die Kürbiswürfel ebenfalls in den Topf geben und kurz mitdünsten.
5. Die Gemüsebrühe und die pflanzliche Sahne (z.B. Hafersahne oder Sojasahne) zu dem Gemüse in den Topf gießen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
6. Die Zutaten in dem Topf pürieren und 2 EL Rapsöl dazu gießen. Alles gut umrühren.
7. In der Zwischenzeit in einem zweiten großen Kochtopf Wasser zum Kochen bringen und salzen.
8. Die Nudeln ca. 10 Minuten kochen, bis sie al dente (= bissfest) sind. Die fertigen Nudeln in ein Nudelsieb abgießen und abtropfen lassen.
9. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Kerne beim Rösten hin und her schwenken und darauf achtgeben, dass sie nicht verbrennen – Vorsicht: Sie brauchen nur wenige Minuten!
10. Die Nudeln mit der Soße auf Tellern anrichten und die Kürbiskerne darüber streuen.