Zucchini-Nudeln mit Kürbis-Sahnesauce

Feine Zoodles in cremiger Kürbissauce mit Muskat und Zitronensaft – leicht und sättigend. Der wichtigste Kniff ist die Sauce: Sie soll die Pasta umhüllen statt daneben zu liegen. Etwas Kochwasser hilft dabei, Fett, Würze und Stärke zu einer sämigen Emulsion zu verbinden. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 35 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 35 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 6 Zucchini
- 600 g Muskatkürbis
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 250 ml Hafer-Cuisine
- 300 ml Gemüsebouillon
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Muskat
- Salz, Pfeffer
- 60 g Kürbiskerne

Zubereitung

01 Zucchini mit Spiralschneider zu Nudeln drehen und 10 Min. salzen, abspülen, abtrocknen.

02 Kürbis würfeln. Schalotte und Knoblauch fein hacken, in Öl 2 Min. anschwitzen. Kürbis zugeben und 2 Min. rösten.

03 Mit Bouillon ablöschen, 10 Min. köcheln, bis weich. Hafer-Cuisine zugießen, Muskat, Salz, Pfeffer zugeben. Pürieren.

04 Zoodles in heißer Pfanne 1 Min. schwenken, Sauce darüber geben und durchziehen lassen.

05 Mit Zitronensaft abschmecken und Kürbiskernen bestreuen.