

Rezept

Kürbis-Spinat-Nudeln

Ein Rezept von Kürbis-Spinat-Nudeln, am 28.06.2026

Zutaten

250 g Soba-Nudeln	Salz
600 g Butternuss-Kürbis	400 g Baby-Spinat
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm lang)	3 EL neutrales Bratöl (z. B. Erdnussöl)
Chiliflocken	5 EL Sojasauce
1 EL Honig	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal, 9 g F, 12 g EW, 68 g KH

Zubereitung

1. Die Soba-Nudeln nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen den Kürbis schälen, putzen und das Fruchtfleisch in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Spinat waschen und abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Die Zwiebel längs in feine Spalten schneiden, Knoblauch und Ingwer fein würfeln.

3. Öl in einer beschichteten Pfanne oder in einem Wok erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Kürbis, Knoblauch, Ingwer und Chiliflocken zugeben, unter Rühren 2-3 Min. mitbraten. Mit Sojasauce ablöschen, 100 ml Wasser dazugießen und alles zugedeckt 5-7 Min. bei mittlerer Hitze garen. Spinat unterrühren und ca. 5 Min. offen mitgaren; dabei sollte viel Flüssigkeit verdunsten. Mit Honig, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Nudeln unterrühren und heiß werden lassen.