

Rezept

Kürbis-Vollkornnudeln

Ein Rezept von Kürbis-Vollkornnudeln, am 09.06.2026

Zutaten

Salz	300 g	Hokkaidokürbis
120 g Vollkornnudeln	1 TL	Rapsöl
1 TL gemahlene Kurkuma	100 ml	Kokosmilch
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)	2 EL	grobe Erdnussbutter
Sojasauce zum Abschmecken		

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Kinder- und 1 Erwachsenenportion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 770 kcal

Zubereitung

1. Reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Den Kürbis waschen, Fasern und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit Schale in kleine Würfel schneiden.
2. Nudeln ins kochende Wasser geben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kürbiswürfel, Salz und Kurkuma zugeben und kurz anbraten. Mit der Kokosmilch ablöschen. Ingwer schälen und durch die Knoblauchpresse dazudrücken. Alles zugedeckt 10 Min. dünsten.
3. Die Nudeln in ein Sieb abgießen. Dabei ca. 50 ml Nudelwasser auffangen. Dieses und Erdnussbutter in die Kürbissauce einrühren. Mit Sojasauce abschmecken und die Nudeln im Gemüse schwenken.