

Rezept

Kurkuma-Nudeln mit Gemüse

Ein Rezept von Kurkuma-Nudeln mit Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1 kleine Aubergine | 1 rote Paprikaschote |
| 1 Stange Lauch | 2 Knoblauchzehen |
| 2 EL geschmacksneutrales Öl oder Butterschmalz | 1/8 l Gemüsebrühe |
| 2 TL Garam masala | Salz |
| 1 Prise Cayennepfeffer | 1 EL Kurkuma |
| 500 g Spaghetti oder schmale Bandnudeln | 2 EL Sahne oder Joghurt |
| ein paar Blättchen Petersilie oder Minze | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 zum Sattessen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal

Zubereitung

1. Aubergine und Paprika waschen und putzen. Die Aubergine klein würfeln, Paprika vierteln und in feine Streifen schneiden. Vom Lauch das Wurzelbüschel und die oberen dunkelgrünen Teile abschneiden. Lauch der Länge nach aufschneiden und unter dem kalten Wasserstrahl gründlich abbrausen, auch zwischen den Blättern. Die Hälften quer in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. Topf auf den Herd stellen, Öl oder Butterschmalz darin heiß werden lassen. Auberginenwürfel darin etwa 2 Minuten braten und immer rühren. Lauch, Paprika und Knoblauch dazu und kurz weiterbraten. Gemüsebrühe angießen, das Gemüse mit Garam masala, Salz und Cayennepfeffer würzen. Hitze klein schalten, Deckel auflegen und das Gemüse etwa 10 Minuten schmoren.
3. Schon während das Gemüse gebraten wird, einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Salz und Kurkuma einstreuen, dann die Nudeln ins Wasser geben. Im offenen Topf sprudelnd al dente kochen. Das dauert um die 8 Minuten, besser aber vorher schon mal eine Nudel probieren.
4. Sahne oder Joghurt unter das Gemüse rühren, probieren und nachwürzen, wenn es nötig ist. Kräuterblättchen abbrausen und trockentupfen, fein schneiden. Nudeln abgießen und mit der Gemüsesauce mischen. In vorgewärmte Teller verteilen und mit den Kräutern bestreuen. Sofort essen.