Rezept

Nudelsalat mit Kürbis

Ein Rezept von Nudelsalat mit Kürbis, am 12.10.2024

Zutaten

- **600 g** Hokkaido-Kürbis
- **2 TL** Garam Masala
- Pfeffer
- **250 g** Vollkorn-Farfalle
- **4 EL** Zitronenolivenöl
- Salz
- **3** rote Zwiebeln

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 12 g F, 11 g EW, 65 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.

2. Die Würfel mit 2 EL Zitronen-Olivenöl, Garam Masala, Salz und Pfeffer würzen und auf dem Blech verteilen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Unter den Kürbis mischen und alles im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen.

3. Inzwischen die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Nudeln dann auf dem Blech mit dem Kürbis mischen, sodass sie die Gewürze aufnehmen.

4. Den Nudelsalat in eine Schüssel füllen. Mit dem restlichen Zitronen-Olivenöl (2 EL) beträufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.