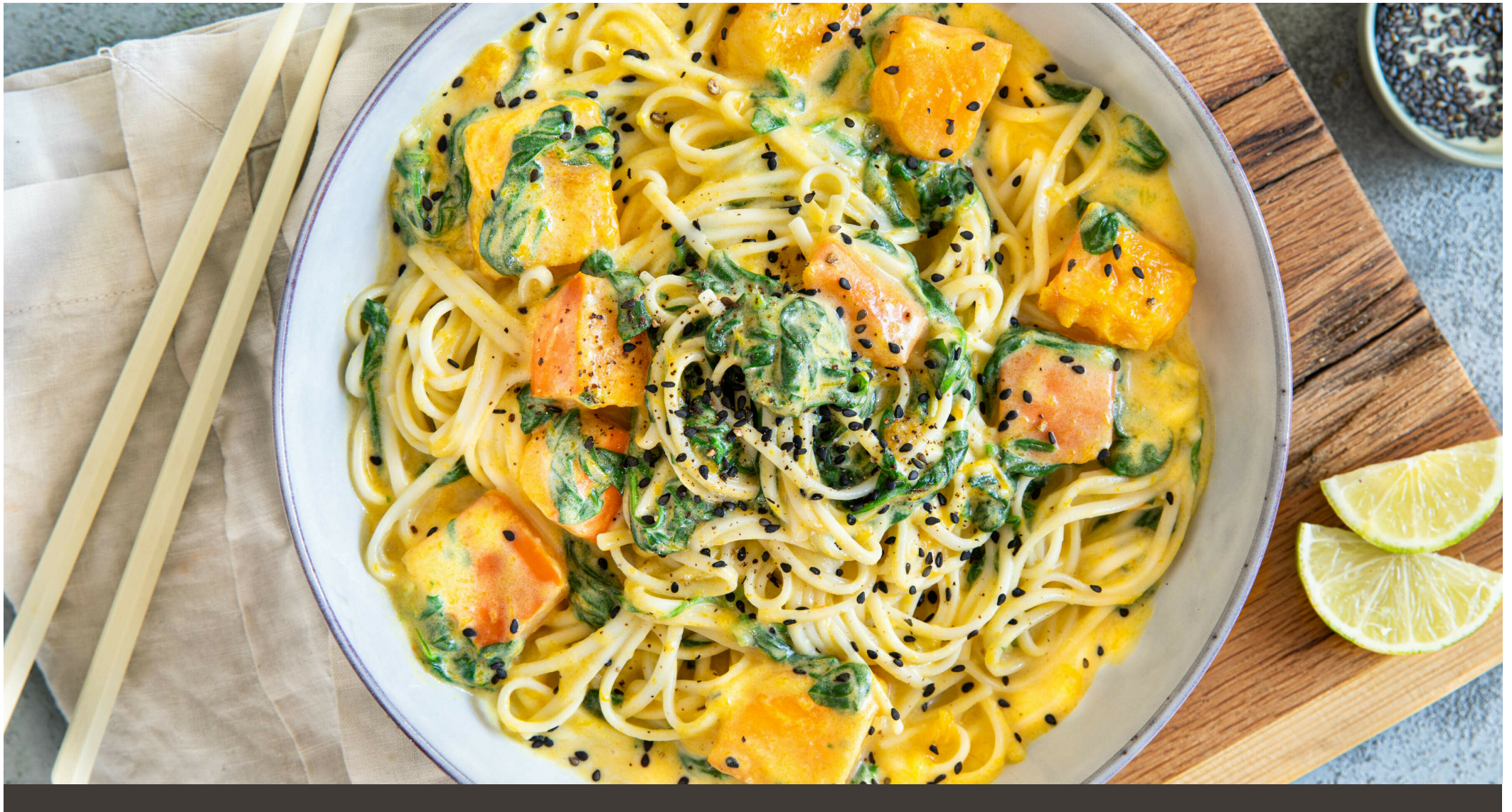




<650kcal: Kokos-Limetten-Nudeln mit Kürbis

und zartem Babyspinat



20-30min



3-4 Personen

Lecker-cremige Kokosmilch und frische Limette? Ein Traumpaar! Und auch als leicht gemachte Sauce in diesem köstlichen Nudelgericht machen sie eine überaus gute Figur. Für die Gemüseeinlage und den Nährwert gibt es frischen Spinat und leckeren Hokkaidokürbis, für das richtige Aroma sorgt Zitronengras. Jetzt noch ein knuspriges Topping aus hawaiianischer Gewürzmischung obendrauf und die vegane Traumreise kann beginnen!

- 300g Udon-Nudeln ¹
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Knoblauchzehe
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 400ml Kokosmilch
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 2 Päckchen hawaiianische
Gewürzmischung ¹¹
- 400g Babyspinat

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 585kcal, Fett 24.6g,
Kohlenhydrate 72.6g, Eiweiß 15.6g



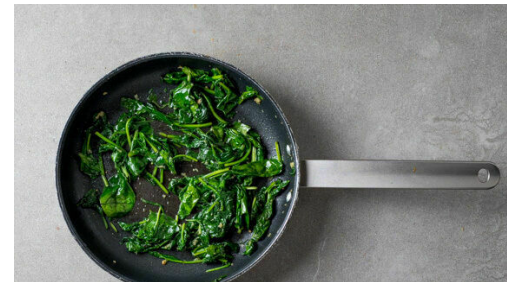
In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zitronengrasstange** längs vierteln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limetten** halbieren, **zwei Hälften** auspressen, die **übrigen Hälften** in Spalten schneiden.



Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



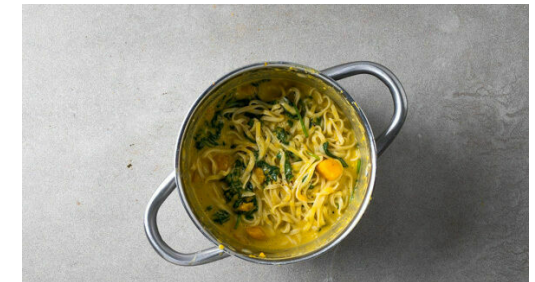
Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Kürbiswürfel** mit dem **Zitronengras**, der **Kokosmilch**, 200ml Wasser und dem **Brühgewürz** in einen großen Topf geben. Die Flüssigkeit bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze ca. 15Min. köcheln lassen, bis der **Kürbis** gar ist.



Den **Knoblauch** in der Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten, dann den **Spinat** nach und nach zugeben und 1-2Min. unter Rühren garen, bis er zusammengefallen ist. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



Die **Gewürzmischung** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten, bis sie duftet. Zum Abkühlen auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



Das **Zitronengras** entfernen, dann den **Spinat** und die **Limettenschale** zum **Kürbis** in den Topf geben und unterrühren. Die **Nudeln** untermengen und mit dem **Limettensaft** sowie ggf. Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Kokos-Limetten-Nudeln** auf tiefe Schalen oder Teller verteilen, mit der **Gewürzmischung** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.