



<650kcal: Kokos-Limetten-Nudeln mit Kürbis

und zartem Babyspinat



20-30min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 300g Udon-Nudeln ¹
- 1 Zitronengrasstange
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 kleiner Hokkaidokürbis
- 200ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung ¹¹
- 200g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Den übrigen Kürbis für ein anderes Rezept verwenden.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 606kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 75.0g, Eiweiß 15.9g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **½ der Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Zitronengrasstange** längs vierteln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



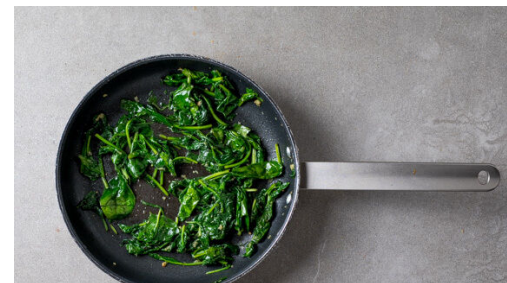
4. Nudeln kochen

Die **½ der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



2. Kürbis garen

Den **Kürbis** halbieren, entkernen und **eine Hälfte** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Kürbiswürfel** mit dem **Zitronengras**, der **Kokosmilch**, 100ml Wasser und der **½ des Brühgewürzes** in einen mittelgroßen Topf geben. Bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze ca. 15Min. köcheln lassen, bis der **Kürbis** gar ist.



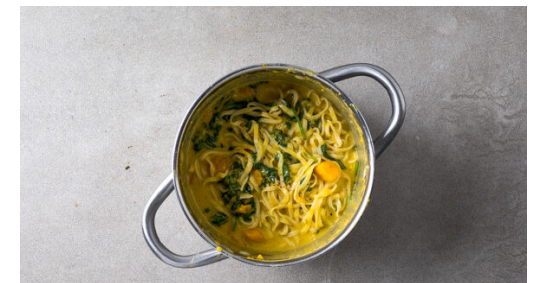
5. Spinat garen

Den **Knoblauch** in der Pfanne mit 2TL 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 Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Gewürzmischung anrösten

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



6. Nudeltopf fertigstellen

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.