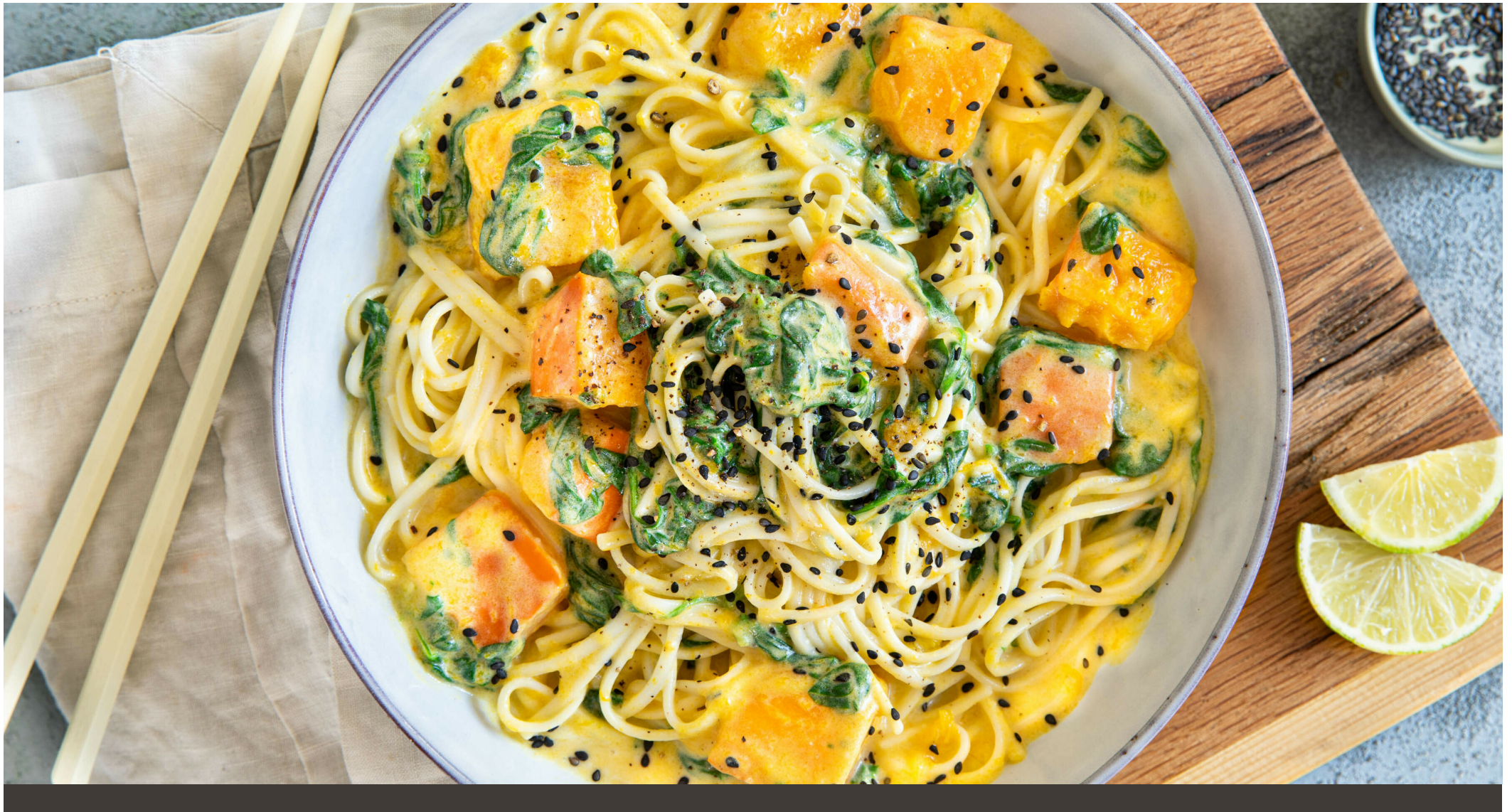




Kokos-Limetten-Nudeln mit Kürbis

und Babyspinat, garniert mit Sesam



20-30min



6 Portionen

Kokosmilch und 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 Aroma sorgt Zitronengras. Jetzt noch ein Topping aus Sesam obendrauf und die vegane Traumreise kann beginnen! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 675g Udon-Nudeln ¹
- 1 Zitronengrasstange
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 600ml Kokosmilch
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Pck. Sesam ²
- 600g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipps

Dieses Rezept ergibt 6 Portionen.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 723kcal, Fett 24.2g, Kohlenhydrate 103.6g, Eiweiß 19.9g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen 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.



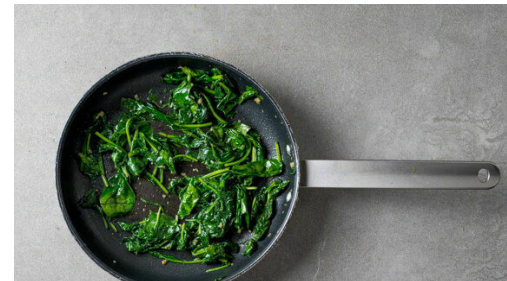
4. Nudeln kochen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 4-6Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



2. Kürbis garen

Die **Kürbisse** halbieren, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Kürbiswürfel** mit dem **Zitronengras**, der **Kokosmilch**, 300ml Wasser und dem **Brühgewürz** in einen zweiten großen Topf geben. Die Flüssigkeit bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze ca. 15Min. köcheln lassen, bis der **Kürbis** gar ist.



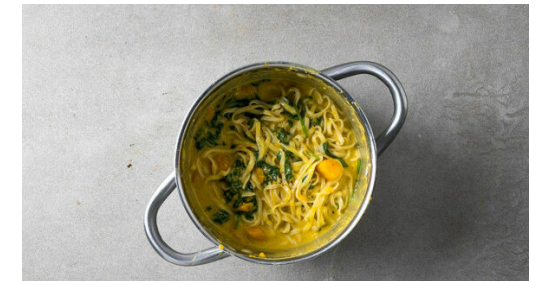
5. Spinat garen

Den **Knoblauch** in der Pfanne mit 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.



3. Sesam anrösten

Den **Sesam** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten, bis er 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 dem **Sesam** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.