

Spaghetti mit Kürbissauce & Salat

Rezept für 4 Personen

Ungefähre Zubereitungszeit: 15-20 Minuten



VEGETARISCH



Menge	Zutaten	Zubereitung
Spaghetti		
1 EL	Butter	Spaghetti in Salzwasser kochen, bis sie gar sind. Abschütten und mit Butter mischen.
1 TL	Salz	
3 L	Wasser	
400 g	Spaghetti	
Kürbiswürfel		
1 TL	Salz	Kürbis in Würfel schneiden, in Rapsöl andünsten, mit im Wasser gelöster Gemüsebrühe ablöschen und weichdünsten. Mit Salz und Gewürzen abschmecken. Kürbiskerne rösten und als Garnitur verwenden.
3 EL	Rapsöl	
480 g	Kürbis (Muscade)	
70 g	Kürbiskerne	
1 EL	Wasser	
1 TL	Gemüsebrühe	
Gemischter Blattsalat		
20 g	Petersilienblatt	Chicorée, Lollo Rosso und Endiviensalat rüsten, waschen und trockenschwingen. Petersilie, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und mit Joghurt, Essig und Wasser mischen. Sauce nach Belieben abschmecken (sparsamer Salzgebrauch) und dem gerüsteten Salat beigegeben.
2 EL	Wasser	
1 St	Zwiebel	
0.5 St	Knoblauchzehe	
1 TL	Gemüsebrühe	
160 g	Chicorée	
80 g	Eisbergsalat	
160 g	Lollo Rosso	
2 EL	Kräuteressig	
60 g	Endivien (Escariol)	
40 g	Joghurt 3,5% Fett	

Fun Fact:

Wer das ganze Jahr über Kürbis haben möchte, kann das Kürbisfleisch klein schneiden, blanchieren und einfrieren. Nach dem Auftauen lässt sich aus den Kürbiswürfeln jederzeit eine leckere Suppe machen.