

Mein LIEBLINGSGERICHT für euch!

Ich bin **Silke**
und seit 33 Jahren zuständig
für die gastronomische Ver-
sorgung unserer Patient*innen
und Bewohner*innen.
Heute möchte ich euch eines
meiner Lieblingsgerichte
vorstellen.

LINGUINE mit Kürbissauce
passen perfekt zur Jahreszeit
und sind nicht nur für
Veganer ein Gaumenschmaus.
Probiert es selbst...

Ich wünsche euch
einen Guten Appetit!



Linguine mit Kürbissauce von Silke

für 4 Portionen



250g
Linguine



4 Stangen
Frühlingszwiebeln



2-3
Knoblauchzehen



2 rote
Chilischoten



400g
Hokaido-Kürbis



200g
Zuckerschoten



1 mittelgr.
Limette



1 l. Dose
Kokosmilch



Salz

- 1 Frühlingszwiebeln putzen, den grünen Teil in feine Ringe schneiden und beiseite stellen. Den weißen Teil in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischoten mit den Kernen in feine Ringe schneiden und ebenfalls beiseitestellen. Kerne und weiches Innere vom Hokaido mit einem Löffel herauskratzen und den Kürbis mit Schale in ca. 1cm große Würfel schneiden.
- 2 In einem Topf Kokosmilch, Zwiebeln, Knoblauch & Chili aufkochen. Jetzt den Kürbis zugeben, mit Salz abschmecken und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen, bis der Kürbis weich ist.
- 3 Linguine nach Packungsanweisung garen. Inzwischen die Zuckerschoten schräg in 2cm breite Stücke schneiden. 3 Minuten vor Ende der Nudelgarzeit mit in den Topf geben und zu Ende garen.
- 4 Die Kürbissauce mit 400ml Nudelkochwasser fein pürieren. Mit abgeriebener Limettenschale und 5 - 6 Spritzern Saft abschmecken.
- 5 Nudeln abgießen und mit der Sauce und den Zwiebelringen servieren.

Nährwerte pro Portion

kj	kcal	Fett	geFS	KH	Zuck	EW	Salz
2.291	545	21g	6g	71g	10g	16g	6g