



Grüne Bandnudeln mit Kürbisrahmsoße und Kürbiskernen

4-6 Personen

Für die Soße

500g Kürbisfleisch
 100ml Gemüsebrühe
 100ml Sahne
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 Saft einer halben Zitrone
 Olivenöl
 Salz, Pfeffer, Muskat

Für die Nudeln

500g Grüne Bandnudeln
 Salz

Als Topping

Kürbiskerne

1. Kürbis waschen, Kerngehäuse entfernen, schälen (Hokkaido kann mit Schale verarbeitet werden) und in grobe Stücke schneiden
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden
3. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten und dann beiseite stellen
4. 2 EL Olivenöl in einen Topf geben und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig anschwitzen, dann Kürbisstücke zugeben und ebenfalls anschwitzen
5. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen
6. In der Zeit einen großen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen und die Bandnudeln nach Anleitung kochen
7. Nach 15 Minuten die Kürbisstücke fein pürieren und mit der Sahne verfeinern, wenn die Soße noch zu dickflüssig ist, mit etwas Gemüsebrühe verdünnen
8. Mit Zitrone, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken
9. Die Bandnudeln bissfest abgießen, in den Topf zurückgeben und mit etwas Olivenöl vermengen
10. Auf einem Teller die Bandnudeln anrichten, die Soße darüber geben und mit den Kürbiskernen garnieren



Lasst es euch schmecken!