

## **Nudeln mit Kürbis-Curry-Sauce**

Ein schnelles Nudelrezept, gerade richtig nach dem Sport im Herbst, wenn die Kürbisse reif sind. Kürbis enthält sehr viele Vitamine und Mineralstoffe und, was man ihm schon ansieht, Beta-Carotin. Wenn man einen Hokkaido-Kürbis verwendet, spart man sich das mühselige Schälen der harten Kürbishaut. Das Rezept funktioniert natürlich auch mit einem anderen Speisekürbis.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- ▶ 500 g Nudeln
- ▶ 1 kleine Zwiebel
- ▶ 1 kleines Stück Ingwerwurzel
- ▶ 3 EL Olivenöl
- ▶ 300 g Hokkaidokürbis (entkernt und ohne Fasern)
- ▶ 200 ml Weißwein
- ▶ 150 ml Gemüsebrühe
- ▶ 75 g Creme fraiche
- ▶ 2 TL Currypulver
- ▶ Salz, Pfeffer



### **Zubereitung:**

- ▶ Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen, salzen.
- ▶ Die Zwiebel fein würfeln.
- ▶ Den Kürbis fein würfeln.
- ▶ Das Olivenöl in einem Topf erhitzen.
- ▶ Zwiebel und Kürbis darin andünsten.
- ▶ Mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen.
- ▶ Den Ingwer ganz klein würfeln und dazugeben.
- ▶ Creme fraiche und Curry unterrühren.
- ▶ Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▶ Nudeln garen und mit der Sauce servieren.