



Kürbisragout mit gekeimten Nudeln & Walnusscrunch

Zutaten für die Pasta

200 g Goodel gekeimter Buchweizen

500 g Hokkaido-Kürbis

30 g getrocknete Tomaten in Öl

400 ml Wasser

150 g pflanzliche Sahne-Alternative

3 Esslöffel Öl

1 Esslöffel Dattelsirup

1 Prise(n) Salz

1 Prise(n) Pfeffer

Zutaten für den Walnusscrunch

3 Esslöffel gehackte Walnüsse

1 Esslöffel Buchweizenmehl

1 Esslöffel Wasser

1 Esslöffel Öl

Kochzeit: 45 min

Gesamtzeit: 45 min

Portionen: 2

2 Esslöffel frische Petersilie, gehackt

1 Prise(n) Salz

1 Prise(n) Pfeffer

Zubereitung

1.

Erhitze für den Walnuss-Crunch 1 EL Öl in einer Pfanne. Vermenge die gehackten Walnüsse mit Buchweizenmehl, Wasser, Salz & Pfeffer in einer Schüssel und röste sie in der heißen Pfanne goldbraun an. Stelle den Walnuss-Crunch danach beiseite.

2.

Bereite die gekeimten Goodel nach Packungsanweisung zu.

3.

Wasche den Kürbis & schneide ihn in Würfel. Erhitze das restliche Öl in der Pfanne & brate den Kürbis mit den getrockneten Tomaten für 5 Minuten an.

4.

Nimm die Pfanne vom Herd & püriere die Hälfte des Kürbis-Tomaten-Gemüses mit 400 ml Wasser im Mixer fein. Gib die Sauce zurück in die Pfanne & koche die restlichen Kürbiswürfel darin bissfest.

5.

Rühre die Sahne-Alternative & Dattelsirup unter, schmecke alles mit Salz & Pfeffer ab & lasse die Sauce noch ein wenig köcheln.

6.

Serviere die das Kürbisragout mit den gekeimten Nudeln & garniere die Pasta mit Walnusscrunch & frischer Petersilie.