italienische GemüseSpaghetti

mit

KÜRBISVINAIGRETTE UND CHIASAMEN

LASS MAL kochen

WWW.JRK-BAYERN.DE

LECKER

italienische Gemüsespaghetti

glutenfrei, laktosefrei,
vegetarisch, vegan, low carb

Für 4 Personen

250 g	Zucchini, grün, gewaschen
250 g	Zucchini, gelb gewaschen
200 g	Aubergine, gewaschen
200 g	Karotten, gewaschen
5 ml	Zitronensaft
3 g	Salz
3 g	Pfeffer
10 ml	Rapsöl
5 g	Knoblauch, geschält, gewürfelt, mit dem Messerrücken gedrückt
100 g	Schalotten, geschält, gewürfelt
150 g	Paprika, rot, geschält,
400 g	Hokkaido Kürbis, gewaschen, entkernt
150 ml	Gemüsebrühe
½	Zitrone, den Abrieb von dieser
3 g	Salz
3 g	Pfeffer
10 g	Petersilie, frisch, gewaschen, grob geschnitten
10 g	Schnittlauch, gewaschen, grob geschnitten
50 g	Chiasamen

1. Die beiden Zucchinisorten, Karotten mit dem Julienschäler in feine Streifen drehen. Die Aubergine in feine Streifen schneiden, da diese sich nicht mit dem Julienschäler drehen lässt.

2. In einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft gut durchmischen. Spaghetti in einer Pfanne mit Öl nach Garstufe anschwitzen.

3. In der Zwischenzeit die Schalotten, Knoblauch und den Kürbis kurz andünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und gar kochen. Paprika hinzugeben, alles würzen und mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse pürieren. Zum Schluss die Petersilie unterrühren.

Guten Appetit.

Tipp:

Von dem Dressing am besten eine größere Menge vorbereiten und in einer Flasche oder einem Glas im Kühlschrank aufbewahren.

Empfehlung:

Durch die Chiasamen haben wir hier eine super Eiweißquelle dabei. Wem das nicht reicht, kann sich einen Nüssemix mit Chiasamen als Einlage machen. Das macht alles noch interessanter. Mit den vielen frischen Kräutern haben wir auch viele Vitamine im Gericht.