

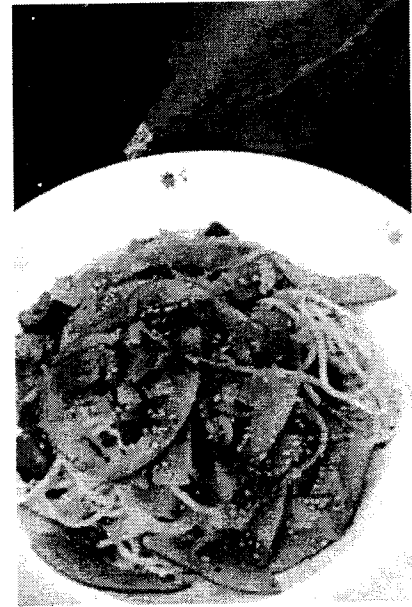
R e z e p t e

Spaghetti mit Hokkaido

Zubereitung: ca. 30 Min.
für 4 Personen

Zutaten:

500 g Spaghetti
300 g Hokkaido-Kürbis
1 große rote Paprikaschote
20 g Sesam
30 g Butter
1 EL mildes Currypulver
50 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
eventuell etwas Honig



Zubereitung:

Den gewaschenen Kürbis in Viertel schneiden (nicht schälen), entkernen und in Streifen hobeln. Paprikaschote vierteln, entkernen und fein würfeln. Sesam ohne Fett in einer Pfanne rösten und herausnehmen. Butter in der Pfanne zerlassen, Curry und Paprika darin kurz andünsten. Mit Brühe und Sahne aufkochen, die Kürbistreifen dazu geben und 3 Minuten kochen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und eventuell Honig würzen. Spaghetti nach Anleitung kochen, abgessen, mit der Soße vermischen und den Sesam unterheben.



Lieferservice ökol. Erzeugnisse

tel 05295 930 321

fax 05295 930 322

E-Mail: loe.sandbote@t-online.de