

KÜRBISSPAGHETTI

VEGAN

ZUTATEN

Für 4 Portionen:

1 kleinen Hokkaido-Kürbis

1/2 Stk. Zwiebel

1 EL Rapsöl

ca. 200 ml Sojadrink oder
Haferdrink

Salz

Pfeffer

geriebene Muskatnuss

frischer oder tiefgekühlter

Salbei

250-300 g Vollkorn-
Spaghetti

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis waschen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Kürbis in kleine Stücke schneiden, mit Rapsöl beträufeln und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und für 10 Minuten in den Ofen schieben. Zwiebel schälen und ebenfalls auf das Blech geben. Kürbis und Zwiebel für weitere 10 bis 15 Minuten im Ofen weich garen. Anschließend Kürbis und Zwiebel in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixer fein pürieren. Kürbispüree in einen Topf geben, Soja-/Haferdrink hinzugeben und mit Gewürzen und Salz abschmecken. Vollkornspaghetti nach Packungsanleitung bissfest kochen. Kürbissoße und Spaghetti in einem Topf geben, alles miteinander vermischen und mit gehacktem Salbei verfeinern.

Tipp:

Essen Sie zu den Spaghetti eine Schüssel Blattsalat mit gerösteten Kichererbsen.

