

## Kürbisnudeln mit Mangold-Sahne

### Zutaten (für 2 Portionen):

- 2 Mangold
- 1 TL Puderzucker
- aus der Mühle: Pfeffer
- Saft einer Limette
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 TL Rapsöl
- 150 ml Kochsahne
- Salz
- frisch geriebener Muskat
- 300 g Butternut-Kürbis

Den Mangold waschen, in Stiele und Blätter trennen.

Die Mangoldstiele in 3 cm lange Stücke schneiden und in einer Pfanne mit 1 TL Rapsöl unter Rühren anbraten. Puderzucker darüberstäuben und bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Mit Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken. Mit geschlossenem Deckel bei ausgeschaltetem Herd noch etwa 10 Minuten durchziehen lassen.

Inzwischen die Mangoldblätter kurz in Salzwasser blanchieren, bis sie zusammenfallen. Ausdrücken und klein hacken. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, klein würfeln und in dem restlichen Rapsöl goldgelb anschwitzen. Den Mangold dazugeben. Kochsahne angießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für die Gemüsenudeln den geschälten Kürbis mit einem Spiralschneider fein schneiden. Dafür am besten die schlanke, kernlose obere Hälfte verwenden. Salzwasser zum Kochen bringen und die Kürbisspiralen darin in circa 3 Minuten (je nach Dicke) al dente kochen.

Die Kürbisnudeln abgießen, mit den karamellisierten Stielen und der Mangold-Sahne auf Tellern anrichten.

### Tipp:

Für dieses Rezept braucht man einen guten Spiralschneider, da der Kürbis sehr hart ist. Mit dem Sparschäler oder Messer kann man aus dem Kürbis keine Nudeln machen.

### Nährwerte pro Portion:

252 kcal, 12 g Eiweiß, 14 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 13 g Ballaststoffe

### Empfehlenswert bei:

- Adipositas
- Arthrose
- Fersensporen
- Gicht
- Herzmuskelerkrankung
- Herzschwäche
- Magen-Bypass
- Migräne

Potenzstörung  
Schuppenflechte  
Sinusitis  
Zöliakie

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs  
Letzter Sendetermin: 11.02.2019  
Koch/Köchin: Simone Deutsch

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)