

BÖ Rezept des Monats
„Low carb-Kürbistagliatelle“
Oktober 2023



Zutaten:

1 kleiner Hokkaidokürbis (ca. 600 g), 2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 1 Handvoll Walnüsse, Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer, Basilikumblätter

Zubereitung:

Für die Kürbistagliatelle den Hokkaidokürbis grob schälen, Kerne entfernen, vierteln und das Fruchtfleisch mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Die orangefarbenen „Kürbistagliatelle“ 10 Minuten in kaltes Wasser legen, damit sie richtig knackig werden. Inzwischen werden die Walnüsse 10 Minuten bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Fett geröstet und anschließend grob gehackt. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die feingehackte Zwiebel und den feingehackten Knoblauch darin anschwitzen. Die abgeseihten Kürbistreifen dazugeben und ca. 2 Minuten knackig braten. Abschließend mit einem Schuss Balsamico-Essig ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf Teller anrichten, mit den Nüssen und den in dünne Streifen geschnittenen Basilikumblättern garnieren und als Hauptgericht mit Feta oder als Beilage zu Fisch oder Fleisch genießen.

Tipp:

Hokkaidokürbisse haben abgesehen von ihrem guten Geschmack den Vorteil, dass sie für die meisten Gerichte nicht geschält werden müssen!

4 Portionen Beilage / a 145 kcal/ 3 g Eiweiß/ 11 g Fett/ 9 g KH = ca. 1 KE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böheimkirchen