



## NUDELN MIT HISTAMINARMER KÜRBIS-KOKOS-SOSSE

- 1** Zuerst den Kürbis klein schneiden und mit Ingwer in einen Topf geben. Beides bei niedriger Hitze anschwitzen. Nach 2-3 Minuten Kokosmilch und Gemüsebrühe hinzugeben und zum Kochen bringen. Das Ganze 15-20 Minuten köcheln lassen bis der Kürbis weich ist.
- 2** In der Zwischenzeit die Nudeln kochen und die Zucchini mit einem Spiralschneider oder mit dem Messer in Stücke schneiden und für die restlichen 7 Minuten mit den Nudeln kochen. Anschließend Nudeln und Zucchini abgießen.
- 3** Den gekochten Kürbis mit Kokosmilch und Ingwer in einen Mixer geben und zu einer cremigen Sauce pürieren. Mit frischem Koriander servieren.



### Zutaten für eine Person:

- 250 g Maisnudeln
- 1 Zucchini/Brokkoli

#### Für die Soße:

- 1 Hokkaido Kürbis
- 400 ml Kokosmilch
- 1TL Gemüsebrühe-Pulver (hefefrei)
- Frischen Ingwer
- Frischer Koriander (zum Anrichten)
- Salz nach Belieben