



Essen wie die Profis!

Leckere Rezepte von Mannschaftskoch Fred Breipohl zum Nachkochen!

Kürbis Pasta

Für 4 Personen

Zutaten

- 400 g Vollkorn Spaghetti
- 1000 g Hokkaido-Kürbis
- 15 Stück/ca. 150 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
- 80 g Walnüsse
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 5 EL Olivenöl
- 80 g Parmesan - frisch und fein gerieben
- 30 g Petersilie, frisch
- Meersalz und schwarzer Pfeffer



Zubereitung

1. Den Backofen für den Kürbis auf 180° Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
2. Den Hokkaido-Kürbis sehr gut abwaschen, entkernen, in mundgerechte Würfel schneiden und in einer passenden Schüssel mit 2 EL Olivenöl vermengen sowie nach Belieben mit einer guten Prise Meersalz und Pfeffer würzen.
3. Die Hokkaido-Stückchen auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech für ca. 15-20 Minuten auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Ofen geben. Die Backzeit hängt von der Größe der Würfel ab.
4. Jetzt kannst Du das Nudelwasser aufsetzen und die Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest garen.
5. BITTE BEACHTE: die Spaghetti werden tropfnass direkt aus dem Topf in die Pfanne gegeben. Im Zweifel eine Minute kürzer garen, dann kannst du sie noch ohne weiteres im Wasser "parken", denn sie garen ja immer etwas nach.



6. Den Knoblauch fein hacken sowie die in Öl eingelegten getrockneten Tomaten direkt aus dem Glas nehmen (leicht abtropfen lassen) und würfeln.
7. Den Parmesan fein reiben, die Walnüsse grob hacken sowie die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.
8. In einer großen beschichteten Pfanne (da müssen auch die 400g gekochten Spaghetti reinpassen) erhitzt du nun auf mittlerer Stufe 3 EL Olivenöl und lässt den Knoblauch und die getrockneten Tomaten darin für ca. 2- 3 Minuten anschwitzen.
9. Kurz danach die 2 EL Tomatenmark dazugeben und mit andünsten.
10. Die Spaghetti fertig gekochten Spaghetti, mit einer Nudelzange direkt und tropfnass aus dem Kochwasser in die Pfanne geben.
11. Die Kürbis-Würfel, die gehackten Walnüsse, den Parmesan und die Petersilie zu den Spaghetti in die Pfanne geben.
12. Dann alles unter die Spaghetti heben bzw. miteinander vermengen und mit Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle nach Belieben abschmecken.

guten Appetit!

Fakten zum Gericht

Kürbis ist gesund und wichtiger Lieferant für Vitamine (u.a. Beta-Carotin als Vorstufe vom Vitamin A), Mineralstoffe (u.a. Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen) und sättigende Ballaststoffe.



Energy Balls

Zutaten

- 460 g Datteln
- 150 g Walnüsse
- 4 EL Kokosöl
- 2 EL Zimt
- 150 g Kokosraspeln
- 2 EL Wasser

Zubereitung

1. Die Nüsse und Kerne mit einem Messer zerkleinern.
2. Butter oder Margarine, Rohrzucker, Agavendicksaft in einen Topf geben und bei geringer Hitze zusammenschmelzen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Haferflocken, die Nüsse, Kerne, das Trockenobst und das Salz in die Zuckermasse einrühren.
4. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Das Blech in den Ofen geben und bei 180 °C Ober-/Unterhitze für 20-25 Minuten backen.
5. Die gebackenen Flapjacks bis sie nur noch lauwarm sind, abkühlen lassen und anschließend in rechteckige, riegelgroße Stücke schneiden.
6. Das Kokosöl erhitzen.
7. Danach alle Zutaten in einen Mixer geben und auf der höchsten Stufe Mixen.
8. Den Teig nun kaltstellen.
9. Anschließend golfballgroße Kugeln Formen. -Fertig!

Fakten zum Gericht

Die Energy Balls eignen sich wunderbar als gesunde Nascherei.

Datteln sind reich an Zucker und haben einen entsprechend hohen Kaloriengehalt. Das brachte ihnen den Namen "Brot der Wüste" ein. Ballaststoffe, Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Magnesium sowie B-Vitamine machen sie zu einer gesunden Nascherei.