

Kürbisdudeln mit Joghurt- Hollandaise

Zutaten

750g Kürbis
1 Zwiebel
250g Nudeln, z.B. Penne
Salz
1EL Keimöl
150g Joghurt
1 Packung (250ml) Sauce Hollandaise
20g Kürbis- oder Sonnenblumenkerne
4TL Kürbiskernöl

Zubereitung

1. Den Kürbis schälen, halbieren und die Kerne und das weiche Innere entfernen. Das Fruchtfleisch auf einer Haushaltsreibe grob raspeln. Die Zwiebel schälen und würfeln.
2. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Inzwischen Keimöl in einem Topf erhitzen, Kürbis und Zwiebeln zugeben und fast weich dünsten.
4. Joghurt und Sauce Hollandaise gut verrühren und unter die Kürbisraspeln heben. Die Sauce erhitzen aber nicht mehr kochen lassen.
5. Nudeln und Sauce in einer vorgewärmten Schüssel mischen. Kürbiskerne- oder Sonnenblumenkerne darüber streuen, mit Kürbiskernöl beträufeln und sofort servieren.

Tipp:

Sonnenblumen- und Kürbiskerne schmecken noch würziger, wenn man sie ohne Fett in einer Pfanne anröstet.