Kürbis-Schupfnudel-Pfanne mit Sauerkraut und Chili

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Pinienkerne	2 EL
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Knoblauchzehen	2 St.
Champignons, braun	300 g
Hokkaidokürbis	500 g
Zuckerschoten	100 g
Öl	2 EL
Vemondo vegane Schupfnudeln	500 g
Sauerkraut	150 g
Gemüsebrühe	300 ml
Veganer Frischaufstrich, Natur	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Chili, gemahlen	
Basilikum, frisch	20 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Pfanne, große Pfanne

1. In einer Pfanne bei mittlerer Stufe Pinienkerne anrösten und beiseitestellen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Kürbis waschen, halbieren und mithilfe eines Löffels Kerne herauskratzen. Kürbis in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Zuckerschoten waschen und leicht schräg halbieren.

2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Frühlingslauch, Knoblauch und Champignons ca. 3 Min. braten. Zuckerschoten und Kürbis zugeben und weitere ca. 5 Min. braten. Schupfnudeln und Sauerkraut in die Pfanne geben und für ca. 3 Min. erhitzen.

3. Kürbispfanne mit Gemüsebrühe ablöschen, veganen Streichgenuss Natur zugeben, aufkochen und für ca. 2 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Kürbispfanne auf vier Tellern anrichten und mit Basilikum und Pinienkernen garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für eine fruchtige Note mit Orangenfilets servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	382 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	11 g