



Paprika-Kürbis-Pfanne

mit scharfer Sauce und Reisbandnudeln



30-40min



2 Personen

Jetzt wird es scharf! Wir schnibbeln Kürbis, knackige Paprika und frische Lauchzwiebeln. Die braten wir in der Pfanne an und köcheln sie in einer pikanten Sauce aus Sojasauce und Yokos Tofugewürz. Dazu gibt's eine Portion Reisbandnudeln und etwas gerösteten Sesam oben drauf. Was für ein Fest!

Was du von uns bekommst

- Hokkaido-Kürbis
- Spitzpaprika Rot
- Reisbandnudeln
- Sesam, Weiß¹¹
- Thaichili
- Sojasauce^{1,6}
- Frühlingszwiebel
- Yokos Tofugewürz¹⁰
- Limette

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 580.0kcal, Fett 12.5g, Eiweiß 9.8g, Kohlenhydrate 100.1g



1. Gemüse vorbereiten

Kürbis halbieren, Kerngehäuse entfernen, in 1cm kleine Würfel schneiden. **Paprika** vierteln, Kerngehäuse entfernen und in 1cm Würfel schneiden. **Frühlingszwiebeln** in 1cm breite Ringe schneiden. **Chili** fein hacken, wer es nicht so scharf mag, entfernt die Kerne und verwendet nur die Hälfte.



4. Nudeln zubereiten

Sobald das Wasser kocht, die Hälfte der **Nudeln** und eine Prise Salz hineingeben, von der Hitze nehmen und 6-8Min. ziehen lassen. Durch ein Sieb abgießen und warmhalten. Die übrigen Nudeln werden nicht verwendet.



2. Sesam rösten

Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser für die Nudeln zum Kochen bringen. In einer großen Pfanne ohne Öl den **Sesam** bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. goldbraun rösten. Vorsicht, er verbrennt schnell. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



5. Sauce zubereiten

Inzwischen die Schale der **Limette** abreiben und den Saft auspressen. Die **Gewürzmischung** mit 3-4EL **Limettensaft**, 1TL **Limettenschale**, 1EL hellem **Essig**, **Sojasauce** und der **Chili** verrühren.



3. Gemüse garen

In derselben Pfanne nun 1-2EL Öl mittelhoch erhitzen, den **Kürbis** darin ca. 5-6Min. fast bissfest garen. Dabei zwischendurch mit insgesamt ca. 5-6EL Wasser ablöschen. Nun die **Paprika** und den weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** hinzugeben und weitere 3-4Min. mitbraten.



6. Gemüse fertigstellen

Wenn das **Gemüse** bissfest gar ist, mit der **Sauce** ablöschen und ggf. 50-100ml **Wasser** hinzugeben, sodass eine saucige Konsistenz entsteht und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einmal aufkochen lassen und von der Hitze nehmen. Die **Nudeln** mit dem Gemüse servieren und mit den restlichen **Frühlingszwiebeln** und dem **Sesam** garnieren.