



NUDELN MIT HISTAMINARMER KÜRBIS-KOKOS-SOÛE

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. 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.

Den gekochten Kürbis mit Kokosmilch und Ingwer in einen Mixer geben und zu einer cremigen Soße pürieren. Mit frischem Koriander servieren.

Hinweis:

Solltet ihr eine der Zutaten nicht vertragen, könnt ihr diese durch eine Alternative ersetzen.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 250 g Maisnudeln
- 1 Zucchini/Brokkoli

Für die Soße:

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



Wenn Histamin nicht ausreichend
abgebaut werden kann

