

## Frischer geht's nicht: Kürbisdudeln mit Basilikum und Minze

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

1 Butternusskürbis  
1 Selleriestange  
1/2 Bund Basilikum  
1 Esslöffel Olivenöl  
1/3 Bund Minze  
1/2 Zitrone  
1 Prise(n) Kreuzkümmel  
1 Prise(n) Chiliflocken  
Salz, Pfeffer

**Besonderes Zubehör**  
Spiralschneider

Deine Küche gibt gerade nicht mehr her als Butternusskürbis, Minze, Basilikum und ein paar Gewürze? Perfekt! Dann schnapp dir deinen Spiralschneider und mach Kürbisdudeln mit Kräutern daraus. Frisch, sättigend, leicht und das Beste? Soooooo Leeecker!

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf [www.springlane.de/magazin](http://www.springlane.de/magazin)

- 2 -

Kürbis schälen, entkernen und in längliche Stücke schneiden. Mit einem Spiralschneider oder Sparschäler zu feinen Nudeln verarbeiten. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken und im heißen Ofen ca. 5 Minuten backen.

- 3 -

Sellerie in dünne Scheiben schneiden. Basilikum und Minze fein hacken. Halbe Zitrone auspressen und Schale abreiben.

- 4 -

Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Kreuzkümmel abschmecken.