

Wir haben den Dreh raus - 6 schmackhafte Rezepte mit Kürbisdudeln



Herbst ohne Kürbis, das geht nicht... Stimmt! Und Nudeln ohne Kohlenhydrate, das geht auch nicht... Stimmt nicht ganz! Schnapp dir deinen Butternusskürbis, dreh ihn durch den Spiralschneider und mach glutenfreie Low Carb Nudeln daraus. Ganz egal ob scharf oder mild, mit Fisch, mit Fleisch oder vegetarisch... Eines haben sie alle gemeinsam: Du kannst dich mit besten Gewissen und tollen Geschmack durch den Herbst schlemmen!

Frischer geht's nicht: Kürbisdudeln mit Basilikum und Minze

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! [Zum Rezept](#)



Kürbisdudeln mit Basilikum und Minze

Kürbisdudeln in Salbeibutter mit Kabeljau

Gesund und Lecker, das geht! Hier trifft ein köstlicher Kabeljau mit Zitrone auf Kürbisdudeln, die für eine extra Portion Geschmack in Salbeibutter geschwenkt werden: wohltuend süßlich und herrlich erfrischend! [Zum Rezept](#)



Kürbisdudeln in Salbeibutter mit Kabeljau

Süß & scharf: Kürbisdudeln mit Hähnchen und Sweet-Chili-Sauce

Hier stimmt einfach alles! Gesunde Nudeln aus dem Butternusskürbis gedreht - dazu knuspriges Hähnchen, frische Tomaten und eine Sauce für alle, die es gerne süß

Wir haben den Dreh raus - 6 schmackhafte Rezepte mit Kürbisdudeln

haben, aber nicht zu süß. Und für alle, die es gerne scharf haben, aber nicht zu scharf. Und natürlich für alle, die gerne Nudeln haben, aber nicht zu viel Kohlenhydrate wollen. [Zum Rezept](#)



[Kürbisdudeln mit Hähnchen und Sweet-Chili-Sauce](#)

Cremige Kürbisspaghetti mit Bacon und Spinat

Kannst du zu diesem Teller „nein“ sagen? Nein! Warum solltest du auch? Die Spaghetti sind dank Spiralschneider schnell aus einem Butternusskürbis gedreht, frischer Spinat ist auch dabei, Bacon liefert eine Portion Würze und der Mascarpone macht es wunderbar cremig. Schmeckt zusammen so unwiderstehlich gut, da kannst du nur ja sagen! [Zum Rezept](#)



[Kürbisspaghetti mit Bacon und Spinat](#)

Alles fein: Kürbisdudeln mit Lachs, Brokkoli und

Sesam

Sieht gut aus, schmeckt gut, tut gut, macht satt und hat kaum Kohlenhydrate. Braucht man mehr? Nö, du hast ja alles: Schmackhafte Nudeln vom Butternusskürbis, saftigen Lachs, knackigen Brokkoli, das Ganze getoppt von Sesam und einer würzigen Marinade. [Zum Rezept](#)



[Kürbisdudeln mit Lachs, Sesam und Brokkoli](#)

Tex-Mex Kürbisdudeln mit gerösteten Kichererbsen

Was für dieses Gericht spricht? Die gerösteten Kichererbsen, der Mais, die Paprika-Mischung, das Avocado-Dressing und die Kürbisdudeln. Also noch mal zusammengefasst: Kaum Kohlenhydrate, kein Fleisch und wahnsinnig guter Tex-Mex Geschmack! [Zum Rezept](#)



[Tex-Mex Kürbisdudeln mit gerösteten Kichererbsen](#)