

Tex-Mex Kürbisdudeln mit gerösteten Kichererbsen

VORBEREITEN

90
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



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! Wo der Haken ist? Es gibt keinen! Einfach muy bueno!

- 1 -

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

- 2 -

Kichererbsen mit 2 TL Olivenöl, 2 TL Paprikapulver und Kümmel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen ca. 30 Minuten rösten.

- 3 -

Kürbis schälen, entkernen und in längliche Stücke schneiden. Mit einem Spiralschneider oder Sparschäler zu feinen Nudeln verarbeiten. Mit restlichem Olivenöl und Paprikapulver vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Backblech erneut mit Backpapier auslegen, Kürbisdudeln darauf verteilen und im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen.

- 5 -

Koriander fein hacken und mit Mais mischen. Zwiebel schälen und mit Paprika in Würfel schneiden.

- 6 -

Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und Zwiebeln und

Zutaten für 4 Portionen

1 Butternusskürbis
2 Esslöffel Olivenöl
3 Teelöffel Paprikapulver
150 g Kichererbsen
1/2 Teelöffel Kümmel
150 g Mais
Salz, Pfeffer
1 grüne Paprika
1 Zwiebel
1 Teelöffel getrockneter Oregano
1 Bund Koriander

Für das Dressing

2 1/2 Esslöffel Zitronensaft
1 Avocado
2 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Koriander
1 Knoblauchzehe
Wasser
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Spiralschneider
Stabmixer

Tex-Mex Kürbisnudeln mit gerösteten Kichererbsen

Paprika ca. 5 Minuten darin anbraten. Mais dazugeben und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen.

- 7 -

Für das Dressing alle Zutaten mit einem Stabmixer cremig rühren.

- 8 -

Kürbisnudeln mit Kichererbsen, Paprika-Mischung, Mais und Avocado-Dressing servieren.