



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Kürbis-Soße zu Pasta

Seit ich Histamin-Intoleranz habe, hat sich da die Liste der für mich möglichen Gemüsesorten reduziert. Was einfach bedeutet, dass man aus den möglichen Gemüsesorten mehr machen muss. Ich versuche ja noch dazu recht saisonal zu essen und eben im Herbst und Winter dann keine Treibhaus-Zucchini zu kaufen. Gottseidank liebe ich Kürbis. Und wenn ich ihn sonst vielleicht eher einfach nur gegrillt hätte, machen wir jetzt mehr und mehr verschiedene Sachen damit. Und so ist auch dieses Rezept entstanden.

Viele kennen die beliebteste Pasta-Variante: Spaghetti mit Tomatensoße. Und genau die geht mit Histaminintoleranz nicht mehr. Aber wie kriegt man genauso schnell und lecker andere Varianten hin? Ich nehme für dieses Rezept hier Hokaido Kürbis, da er einfach und unkompliziert mit Schale verarbeitet werden kann. Das spart die Mühe, erst schälen zu müssen. Das ganze Gericht dauert unter 30 Minuten, um es nachzukochen. Wenn ihr Zeit und Geduld habt, testet verschiedenen Kürbis-Sorten. Sie schmecken alle unterschiedlich und geben der Soße jeweils einen anderen Kniff. Ich mag am Hokaido zusätzlich, dass man oft kleine Exemplare kaufen kann. Das ist für ein schnelles Abendessen für drei bis vier Personen genau genug und man hat keine Reste rumliegen. Praktisch.

Zwiebeln sind bei Histaminintoleranz so eine Sache. Das muss jeder selbst entscheiden, ob er/sie die verträgt. Gemeinhin gelten die weiß-schaligen als die verträglichsten. Alternativ könnt ihr auch das Grüne vom Lauch oder der Frühlingszwiebel verwenden. Oder weglassen. Dasselbe gilt für Knoblauch. Weglassen, wenn unbedenklich.

#### **Zutaten** ca. 4 Portionen

100 g ungekochte Pasta pro Person, Soße reicht für 4

400g Kürbis (ohne Kerne)

1 ca. walnussgroßes Stück Ingwer

1 Knoblauchzehe

100g Kokosraspel

400 ml Kokosmilch

100 ml Wasser

Salz, Pfeffer





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Die Zwiebel würfeln in Öl bei mittlerer Hitze ganz langsam goldbraun anrösten. Das dauert gute 10 – 15 Minuten. Hab Geduld – der Geschmack ist es wert, weil dabei das natürliche Umami gesteigert wird und deine Soße einen tollen Grundgeschmack erhält.
2. Den Kürbis würfeln. Pasta-Kochwasser aufsetzen und parallel die Pasta nach Packungsangabe gar kochen.
3. Den Knoblauch und den Ingwer über eine feine Reibe reiben und dann zufügen. Kurz anbraten, dann die Kokosraspeln und den Kürbis dazu und auch anrösten.
4. Mit Kokosmilch und Wasser aufgießen, Deckel drauf und mindestens 15 Minuten gar köcheln.
5. Die Soße mit dem Mixer oder dem Pürierstab fein pürieren. Die Kokosraspeln bleiben leicht stückig. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer es verträgt kann anstatt Pfeffer auch Chili verwenden.

