

Squash – Kürbis

2 Squash Kürbis, Pfeffer, Salz od. Kräutersalz, Butter

Kürbis waschen, nicht schneiden, und mit Wasser bedeckt im Topf ca. 20 min kochen. In der Mitte durchschneiden und die Kerne herausnehmen. Mit Butter einstreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Auslöffeln servieren.

Spaghetti mit Zucchini

250g Spaghetti, 500g Zucchini, 1 Zwiebel, Knoblauch, Chillischote, 2 EL Rapsöl, 2 Tomaten, Pfeffer, Salz, 3 Eier, 2 EL Sahne, Cayennepfeffer, 2 EL Petersilie, 30g Parmesan, frisch

Spaghetti bissfest kochen. Zucchini waschen und trockenreiben. Stiel- und Blütenansätze abschneiden, grobe Streifen raspeln. Zwiebel und Knoblauch pellen und in feine Würfel schneiden. Chilischote der Länge nach halbieren. Weiße Häute und Kerne entfernen. Chili in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit hohem Rand Rapsöl erhitzen und Zwiebelwürfeln, Knoblauch und Chili darin auf niedriger Temperatur andünsten. Zucchini zufügen und weichdünsten. Tomaten in Würfel schneiden und unter die Zucchini mischen. Mit Pfeffer und Salz kräftig würzen. Fertig gekochte Spaghetti in ein Sieb gießen, in die Pfanne geben und unter die Zucchini mischen. Eier mit Sahne verquirlen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Petersilie fein hacken und unter die Eiersahne mischen. Frisch geriebenen Parmesan zufügen und gut verrühren. Eiersahne zu den Spaghetti mit Zucchini geben und alles gut miteinander vermengen. Die Eier sollten auf milder Hitze nur leicht stocken, damit die Sauce nicht zu trocken wird. Spaghetti mit Zucchini auf Tellern anrichten und mit den Zucchinischeiben dekorieren.

Blumenkohl mit Nuss-Soße

1 Blumenkohl, 50g Cashewkerne, 50g Haselnüsse, 50g Mandeln, 100g Butter, Salz, Pfeffer, Curry, Koriander, Chinagewürz

Blumenkohl in kochendem Salzwasser 10-15 Minuten (nicht länger!) garen, abtropfen lassen und auf einer Servierplatte warm stellen, bis der Rest fertig ist. Cashewkerne, Nüsse und Mandeln mit wenig Butter kurz anrösten lassen. Restliche Butter zufügen und aufschäumen lassen. Eine Prise Salz, Curry, Koriander und Chinagewürz zugeben. In einem kleinen Gefäß, am besten auf einem Stövchen möglichst warm auf den Tisch bringen.