



Gemüse-Spaghetti mit veganem Geschnetzeltem

Zubereitung

1. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch hacken. Chili längs aufschneiden, Kerne entfernen. Chilischote in feine Ringe schneiden. Kürbis und Möhren schälen. Zucchini waschen. Alles mit einem Gemüse-Spiralschneider zu Spaghetti schneiden.
3. 1 Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Veganer Geschnetzeltes darin rundherum knusprig braten. Herausnehmen und warm stellen. Restliches Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Möhren zufügen und anbraten. Kürbis und Zucchini zufügen und alles gemeinsam anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. 5 Minuten köcheln lassen.
4. Inzwischen Basilikumblättchen von den Stielen zupfen. Veganer Geschnetzeltes unter die Gemüse-Spaghetti mischen. Mit Salz, Pfeffer und Kürbiskernöl abschmecken. Mit Basilikumblättchen und Kürbiskernen bestreut servieren.

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 40 g Kürbiskerne
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chili
- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 4 Möhren
- 2 kleine Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 2 Packungen Veganer Mühlen Geschnetzeltes Typ Hähnchen
- 200 ml Gemüsebrühe
- ½ Bund Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 EL Kürbiskernöl

Nährwerte pro Portion

Brennwert: 2.699 kJ | 645 kcal

Eiweiß: 47 g

Fett: 37 g

Kohlenhydrate: 31 g