

## Rezeptvorschlag

### Kürbis-Schupfnudeln

(Quelle: [www.ninastrada.com](http://www.ninastrada.com))

#### Zutaten für 2 Portionen:

- 1 große weiße Zwiebel
- 2 Hand voll Kürbiswürfel
- 500 g Schupfnudeln
- Weißwein zum Ablöschen
- 75 g Speckwürfel
- etwas Öl
- Salz, Pfeffer

Zuerst die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Dann den Kürbis aushöhlen, schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und dann die Zwiebeln und den Speck darin braten. Wenn die Zwiebeln glasig sind, kommt der Kürbis mit dazu und wird mit gebraten. Sobald der Kürbis etwas geröstet ist, werden die Schupfnudeln mit in die Pfanne gegeben und alles gemeinsam nochmals angebraten. Dann mit etwas Weißwein ablöschen. Wenn der Kürbis bissfest ist, wird zum Schluss mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Ein herrliches Essen für kalte Herbsttage!

**Tipp:** Leg die Kürbiskerne über Nacht in Salzwasser ein, gieße sie durch ein Sieb und rubble sie ab. Dann ab in den Ofen für 30 bis 40 Min. bei 50 °C Umluft. Geröstet in 1 EL Öl in der Pfanne und gewürzt mit Salz, Pfeffer, Chili, Paprikapulver oder Knoblauchgranulat erhältst du einen leckeren, gesunden Snack!