

# Ofen-Nudeln mit Kürbis und Grünkohl

Dieser Nudelaufbau mit einer cremigen Kürbissoße, Grünkohl und reichlich sahniger Bechamel ist ein richtiges Herbst-Highlight. Denn dieses Wochenende wollte ich es mir zusammen mit meinem Freund Julian ganz besonders gut gehen lassen. Wir hatten beide viel gearbeitet und fühlten uns ganz schön schlapp. Erholung und Entspannung waren also angesagt. Und dazu gehören für mich nicht nur viel Schlaf, schöne Spaziergänge, Sport und vielleicht ein guter Kinofilm, sondern vor allem auch Soulfood pur. Wenn ich an "Soulfood" denke, sind es meist die ganz einfachen, sahnig-köstlichen Rezepte, die wenig außergewöhnlich, dafür umso köstlicher sind. So aromatisch, sahnig, cremig und lecker können Kürbis und Grünkohl sein... So ist auch dieses Gericht eigentlich ein klassischer Nudelaufbau, aber verfeinert mit viel frischem Kürbis, Sellerie, Grünkohl und einer himmlisch cremigen Bechamelsoße. Ihr könnt natürlich statt Grünkohl auch Schwarzkohl oder Spinat verwenden bzw. den Auflauf ganz nach Herzenslust variieren. Ich bin gespannt auf Euer Feedback und hoffe, dass Ihr es Euch mit diesem Wohlfühl-Essen so richtig gut gehen lasst. Bis bald, xoxoxo Eure Lea.

## Zutaten für 4 Portionen

### Für den Auflauf

- 130 g Cashewkerne
- 350 g vegane Pasta (ich habe Kamut-Fusilli benutzt, aber Ihr könnt eine vegane Pastasorte ganz nach Eurem Belieben auswählen)
- Meersalz
- 550 g Hokkaido-Kürbis (Gewicht mit Schale aber ohne Kerne gewogen)
- 2 EL Olivenöl
- 1 kl. TL Kreuzkümmel
- 1-2 TL süßes Paprikapulver
- Chiliflöckchen nach Belieben oder eine kräftige Prise Pfeffer
- 2 Schalotten oder eine Zwiebel (ca. 80 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 150-180 g Grünkohl
- 2 EL Kokosöl (oder ein anderes Pflanzenöl)
- Pfeffer
- Eine große Prise frisch aufgeriebene Muskatnuss
- 100-120 g Staudensellerie (optional, aber sehr lecker!)
- 2 EL Hefeflocken
- 1 EL glutenfreie Tamari Sojasoße
- 1 TL Senf

Tipp: Dieses Rezept schmeckt in der Regel auch Kindern sehr gut. Allerdings empfehle ich, den frischen Staudensellerie wegzulassen, falls Kinder mitessen. Das ist natürlich von Kind zu Kind verschieden, aber viele der Kleinen mögen den etwas kräftigen Geschmack von Sellerie nicht. Auch bei Erwachsenen ist Sellerie manchmal ein Streitpunkt. Ihr könnt ihn in diesem Rezept ersatzlos streichen, wenn Ihr mögt.

## **Für die Bechamel-Cremesoße**

- 1 kl. Knoblauchzehe
- 20 g Margarine (ich benutze Bio-Alsan)
- 15 g Dinkelmehl
- 250 ml Pflanzendrink
- 15 g Hefeflocken
- 1 TL scharfer Senf
- Meersalz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Optional: eine Prise Kurkuma für eine schöne gelbliche Färbung der Soße

Tipp: Dieses Rezept funktioniert auch wunderbar mit Butternut-Kürbis. Jedoch empfehle ich, den Butternut dafür zu schälen und daher entsprechend mehr Kürbis zu verwenden. Denn das oben genannte Gewicht bezieht sich auf einen ungeschälten Hokkaido-Kürbis.

## **Zubereitung**

Die Cashewkerne über Nacht, mindestens aber 6 Stunden, in Wasser einweichen lassen (wer einen Hochleistungsmixer hat, kann die Einweichzeit auf 2 Stunden verkürzen). Anschließend das Einweichwasser abgießen. Ich habe für dieses Rezept Fusillii aus Kamutmehl benutzt. Kamut ist eine sehr alte Getreidesorte und die Pasta ist nur in Biomärkten erhältlich. Kamut hat einen besonders hohen Eiweißgehalt und enthält viel Magnesium, Calcium und Eisen sowie die Vitamine B1, B2, B3, B5 und B6. Eine gute Nervennahrung also. 350 g Pasta in kräftig gesalzenem Wasser gemäß der Packungsanleitung bissfest kochen. Meine Kamut-Fusilli haben insgesamt 15 Minuten geköchelt. Dann war die Pasta bissfest. Die gekochte Pasta kurz mit Wasser abspülen und zur späteren Verwendung zur Seite stellen. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. Den Hokkaido-Kürbis waschen, entkernen und ungeschält rund 550 g in kleine Stücke schneiden. Die Kürbiswürfel mit 2 EL Olivenöl, 1 kl. TL Kreuzkümmel, 1-2 TL süßem Paprikapulver und einer kräftigen Prise Meersalz vermengen. Wer mag, gibt noch Chiliflöckchen oder etwas Pfeffer dazu. Alles gut durchmischen. Die mairnierten Kürbiswürfel werden im Ofen weich gegart. Die Kürbiswürfel auf dem Backpapier verteilen und bei 200 Grad Umluft 12-14 Minuten garen lassen (bis die Kürbiswürfel weich sind). Kürbiswürfel aus dem Ofen nehmen und zur Seite stellen. Den Ofen auf 200 Grad Umluft weiter laufen lassen, da gleich der Auflauf darin fertig gebacken wird. Jetzt kann der Grünkohl vorbereitet werden. Grünkohl fällt beim Kochen nicht ganz so stark zusammen wie etwa Spinat. Daher reicht eine mittlere Portion für dieses Rezept. Ich habe diese Menge an Grünkohl verwendet. 2 Schalotten und eine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. 150-180 g Grünkohl gut waschen und die Blätter vom harten Mittelstrunk entfernen/abstreifen. Grünkohl hacken. 2 EL Kokosöl (oder ein anderes hitzebeständiges Pflanzenöl) in einer Pfanne erhitzen. Die Schalotten- und Knoblauchwürfel kurz glasig andünsten. Den gehackten Grünkohl hinzugeben und rund 3-4 Minuten anbraten, bis er etwas zusammen gefallen ist. Den Grünkohl mit einer Prise Meersalz, reichlich Pfeffer sowie einer großen Prise frisch aufgeriebener Muskatnuss würzen. Der Grünkohl wird mit den Schalotten- und Knoblauchwürfeln kurz in der Pfanne angebraten und gewürzt. 100-120 g Staudensellerie waschen und ganz fein aufschneiden. Jetzt sind alle Grundzutaten für die Ofen-Nudeln vorbereitet. Nun die

eingeweichten Cashewnüsse zusammen mit den gegarten Kürbisstücken, 2 EL Hefeflocken, 1 EL glutenfreie Tamari Sojasoße, 1 TL scharfem Senf und 120-140 ml Wasser im Mixer pürieren. Die gekochten Nudeln in eine große Auflaufform geben. Die Selleriestückchen und den Grünkohl untermengen. Nudeln nochmals kräftig salzen. Dann die Kürbissauce dazu geben und gleichmäßig miteinander vermischen. Den Nudelauflauf bei 200 Grad Umluft rund 17-20 Minuten backen, bis die Nudel-Enden anfangen zu bräunen und kross werden. Während der Auflauf im Ofen ist, könnt Ihr die Bechamelsauce vorbereiten. Dafür eine kleine Knoblauchzehe schälen. Dann 20 g Margarine in einem Topf schmelzen lassen. 15 g Dinkelmehl einrühren und da das klumpt, sofort unter Rühren nach und nach Pflanzenmilch aufgießen. Mit einem Schneebesen kräftig rühren. Die Hefeflocken, 1 TL scharfen Senf einrühren, die Knoblauchzehe mit einer Presse hinzu drücken und Muskatnuss dazu reiben. Bechamel mit Salz abschmecken. Bechamel vor dem Servieren nochmals erhitzen, damit sie schön cremig ist. Eine Prise Kurkuma macht die Soße schön gelb (optional). Auflauf aus dem Ofen nehmen. Die Bechamel-Soße nochmals erhitzen, gut durchrühren und über die Pasta gießen. Ofen-Nudeln mit frischem Pfeffer bestreut heiß servieren. Dazu schmeckt ein großer, frischer Gartensalat ganz besonders gut. Kleiner Tipp: Dieses Rezept ist eine Variation des **Mac [n] Cheese Butternut-Auflauf** aus einem ersten Kochbuch "**Vegan with Love**". Kennt Ihr das schon? Falls nicht, schaut doch Mal auf meiner Webseite vorbei. Dort findet Ihr alle Informationen zum Buch und auch die Bestellmöglichkeit: [www.vegan-with-love.de](http://www.vegan-with-love.de) **Vegan with love** enthält über 88 leckere vegane Rezepte für jede Tageszeit und alle Gelegenheiten, Küchentipps und wunderschöne Foodfotos zu jedem Rezept! Mit dem Kauf des Buches erhaltet Ihr nicht nur wunderbare Kochspirationen und neue kreative Rezeptideen - Ihr unterstützt damit auch meine Arbeit und helft mir, diesen Blog werbefrei zu halten. Lieben Dank, Eure Lea

### **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Kürbis-Pizza](#)
- [Sahniger Kürbis-Topinambur-Auflauf](#)
- [Cremig-sahnige Lasagne](#)