

KÜRBISGERICHT

NUDEL- "RISOTTO" MIT ENTE

(VORBEREITUNGSZEIT: 20 MIN. - ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MIN.)

ÜBERREICHT DURCH OBST & GEMÜSE WAGNER

Zutaten (für 4 Personen):

1 halber Hokaidokürbis (ca. 400g)

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

200g kurze Nudeln (z.B. Kritharaki-Nudeln, reiskornförmige griech. Nudeln)

Saft von 2 Orangen

500 ml Hühnerbrühe (Instant)

50g geriebener Parmesan

2 Entenbrustfilets (mit Haut, à ca. 300g)

Salz, Pfeffer

2-3 Zweige Thymian

2 EL Butter

Tipp: Ideal zu tollen Kürbisgerichten sind auch die Gewürzmischungen "Pumpkin Spice" (Ingwerscharf) und "Mangocurry" (in Verbindung mit Kokosmilch mittelscharf) aus der "Gewürzoase" von Obst & Gemüse Wagner!

Zubereitung:

Kürbis waschen, entkernen und klein würfeln. Zwiebel abziehen, würfeln.

Zwiebel und Kürbis im heißen Öl anbraten. Nudeln dazu, kurz mitdünsten. Mit Orangensaft ablöschen, 1 Drittel der Brühe dazugießen, dabei immer wieder umrühren. Nach ca. 20 Minuten, wenn die gesamte Brühe aufgebraucht ist und die Nudeln gar sind, geriebenen Parmesan unterrühren.

Inzwischen Backofen auf 150 Grad (Umluft: 130 Grad) Vorheizen. Fleisch abbrausen, trocken tupfen, Haut rautenförmig einschneiden. Filets salzen, pfeffern, mit Thymian auf der Hautseite in einer Pfanne ohne Fett anbraten, wenden, dann 12-14 Minuten im Ofen braten.

Filets aus Ofen nehmen, ruhen lassen. Fleischsaft zur Pasta geben, diesen würzen, Butter einrühren. Fleisch aufschneiden und mit Nudeln servieren.

Pro Portion: ca. 815 Kcal/3430 KJ

66g Kohlenhydrate, 36g Eiweiß, 42g Fett