

Ich bin mal  
**so frei!**

MIT FABIENNE  
& GLOBUS



# Glutenfreie Fettuccine

mit cremiger Kürbissoße und  
gedünstetem Gemüse







2-3 Personen



60 min



leicht

## Zutaten Soße

- 650 g Hokkaido Kürbis (rohes, entkerntes Gewicht)
- 600 ml ungesüßter Mandeldrink
- 70 g helles Mandelmus
- 2-3 TL Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 Prise Paprika edelsüß
- 2 EL Thymian
- 1 Handvoll glutenfreie und vegane Streukäse-Alternative „bedda Reiberei“

## Sonstige Zutaten

- 2-3 Packungen glutenfreie und vegane frische Pasta „Komeko Fettuccine“
- 1,5 TL glutenfreie Gemüsebrühe Alnavit
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Brokkoli (rohes Gewicht)
- 200 g Blumenkohl (rohes Gewicht)
- 2 EL Öl
- 1 EL Reissirup oder Agavendicksaft
- 2 EL Thymian
- 100 ml Wasser
- 1/4 TL Pfeffer
- 1/2 TL Salz



## So geht's:

1

Den Hokkaido Kürbis waschen, halbieren und die Kerne herausnehmen. Im Anschluss in kleine Stücke schneiden. Die Stücke in eine Auflaufform geben und bei 200 Grad Ober- und Unterhitze circa 30 Minuten backen. Die genaue Backzeit hängt von der Größe der geschnittenen Kürbisstücke ab. Die Kürbisstücke im Anschluss mit Mandelmus, Mandeldrink, Kräutern, Gewürzen und der Streukäse-Alternative in einen Topf geben und fein pürieren. Je nachdem welche Konsistenz die Soße haben soll, noch etwas mehr Mandeldrink dazu geben.

2

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen

brechen. Gemüse in 2 EL Öl in einer Pfanne anschwitzen. Reissirup oder Agavendicksaft dazu geben, kurz anbraten und mit 100 ml Wasser ablöschen. Hitze reduzieren, Gewürze und Thymian dazu geben und Deckel auf die Pfanne setzen. Bei mittlerer Hitze dünsten, bis das Wasser verdampft und das Gemüse gar ist. Zwischendurch ab und an umrühren.

3

Die glutenfreie und vegane frische Pasta mit 1,5 TL glutenfreier Gemüsebrühe in einen Topf geben und nach Packungsanleitung zubereiten. Die Soße nochmals kurz aufkochen. Pasta mit Kürbissoße und gebratenem Gemüse servieren. Mit Streukäse-Alternative garnieren.

Guten Appetit,  
eure Fabienne



### Rezepte online nachlesen!

Alle Rezepte mit vielen praktischen Tipps und Tricks zur Zubereitung finden Sie online unter:

[globus.de/ichbinmalsofrei](https://globus.de/ichbinmalsofrei)