

Gefüllter Spaghettikürbis

Zutaten für 4 Portionen:

1 Spaghettikürbis – 1-2 Zwiebeln – 2 EL Butter – 100g Parmesan – 100g Speck oder Tofu – 50g Pinienkerne – Crème fraîche – Salz – Pfeffer

Zubereitung:

- Den Spaghettikürbis längs halbieren, die Kerne entfernen und mit der Schnittfläche nach unten auf ein gefettetes Backblech legen. Etwas Wasser zugeben und bei 180° Umluft etwa 40-50 Minuten backen
- In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und fein würfeln
- Speck oder Tofu ebenfalls würfeln
- Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Speck/Tofu darin anbraten
- Die Pinienkerne in einer zweiten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten
- Parmesan reiben
- Wenn der Kürbis gar ist, das Fruchtfleisch („Spaghetti“) mit einer Gabel herauslösen und die Fäden auflockern
- In jeder Hälfte einen Esslöffel Butter, etwas Parmesan und Zwiebel-Speck/Tofu-Mischung unterrühren.
- Mit Salz und Pfeffer würzen
- Mit Crème fraîche und Pinienkernen garniert servieren

Wir wünschen guten Appetit!

