

Rezept der Woche

Spaghetti-Kürbis mit Füllung



1 Spaghetti-Kürbis	halbieren und Kerne entfernen. Die beiden Hälften mit
2 EL Öl	bepinseln und mit den Schnittflächen nach unten auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (Umluft 175°, Ober-Unterhitze 200 °) ca. 40 Minuten garen.
600 g Füllung nach Belieben z.B. Bolognesesauce oder Chili con Carne	In der Zwischenzeit die Füllung nach Belieben vorbereiten. Nach der Backzeit den Kürbis aus dem Ofen nehmen und das Kürbisfleisch mit einer Gabel zu „Spaghetti“ herauslösen. Die Füllung in die Kürbishälften geben und mit den Kürbis-Spaghetti vermischen.
50 g Parmesan	Über die Hälften geben und kurz im Ofen angrillen, bis der Käse geschmolzen ist.

Fertig! Guten Appetit!

KraftFeld Gartengemüse - Görbelheimer Mühle 1 - 61169 Friedberg

Tel. 0163 6374165 - hallo@kraftfeld-gartengemuese.de - www.kraftfeld-gartengemuese.de