

## Spaghettikürbis Rezept mit Parmesan

## Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Spaghettikürbis
- 20 g Butter
- 100 g Parmesan
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Chiliflocken (nach Belieben)
- Petersilie (½ Bund)
- Salz
- Pfeffer



Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 55 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 70 Minuten

## **Zubereitung:**

- 1. Heize den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor.
- 2. Wasche den Kürbis und halbiere ihn. Entferne das Kerngehäuse mit einem Löffel.
- 3. Entferne das Kerngehäuse mit einem Löffel.
- 4. Belege ein Blech mit Backpapier und lege die Kürbishälften mit der Schnittseite nach unten darauf. Backe den Kürbis für 30-40 Minuten im Ofen.
- 5. Schneide währenddessen die Petersilie klein. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und schneide beide in kleine Würfel. Reibe den Parmesan.
- 6. Nimm den Kürbis nach der Backzeit aus dem Ofen und kratze mit einer Gabel das Kürbisfleisch von der Schale. Hebe die Schale auf.
- 7. Schmelze die Butter in einer Pfanne und dünste die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin an. Gib das Kürbisfleisch hinzu.



- 8. Rühre alles kurz um und gib dann die Petersilie und die Gewürze hinzu.
- 9. Nimm die Kürbisfüllung vom Herd und rühre den Parmesan unter. Fülle die Kürbishälften damit.



Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.