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.