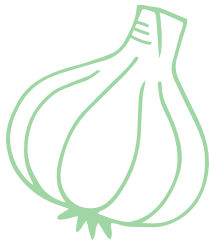


Spaghettikürbis mit Schinken und Käse

4 PERSONEN

2 Spaghettikürbisse, mittelgroß,
ca. 2 kg
300 g Kräuterfrischkäse, Bärlauchcreme
oder Knoblauchcreme
200 g Kochschinken
100 g Bergkäse oder alter Gouda, gerieben
½ TL Salz
Pfeffer
¼ TL Muskatnuss, frisch gerieben



ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft vorheizen.

Spaghettikürbisse waschen, längs halbieren, entkernen und mit den Schnittflächen nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Etwa 200 ml Wasser zwischen die Hälften gießen und für 40 Minuten im Ofen backen.

Inzwischen Frischkäse/Creme in einer Schüssel cremig rühren.

Kochschinken in Streifen schneiden und unterheben.

Kürbisfleisch mit einer Gabel bis fast zum Schalenrand auseinanderzupfen. Die Fruchtfleischfäden gleichen Spaghetti. Fruchtfleischfäden mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, die Creme darüber verteilen und vorsichtig vermengen.

Mit geriebenem Käse bestreuen und im Ofen ca. 10 Minuten überbacken.

Spaghettikürbis direkt auf dem Teller servieren. Dazu passen Pellkartoffeln oder Brot.

Guten Appetit!



DE-ÖKO-006



Marienhof
ESERDE