

Spaghettikürbis - italienisch

Zutaten:

- 1 Spaghettikürbis
- 1-2 Frühlingszwiebel(n)
- 1 rote Paprika
- 2 Möhren
- 400ml passierte Tomaten oder frische Tomaten und Brühe
- 1 Knoblauchzehe
- Basilikum, Salz, Pfeffer
- Margarine oder Öl
- Wasser

Kategorie: Gemüse

Garzeit: 40 min.

Zubereitungszeit: 20 min.

Küchengeräte: Herd, Backofen

Magielevel: etwas magisch



Zubereitung:

- I. Den Kürbis halbieren und das Fruchtfleisch mit den Kernen mit einem Löffel rausnehmen.
- II. Die Hälften mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech legen und etwas Wasser dazugeben.
- III. Während der Kürbis im Ofen gart, das Gemüse kleinschneiden und in einem Topf anbraten. Mit Brühe oder den passierten Tomaten ablöschen.
- IV. Wenn der Kürbis fertig ist, kannst du mit einer Gabel das Fruchtfleisch auseinanderziehen.
- V. Die Kürbisspaghetti mit der Soße mischen und servieren.

