

Spaghetti-Kürbis aus dem Ofen

Zubereitung:

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Die beiden Kürbisse der Länge nach halbieren und entkernen. Das Kürbisfleisch mit Olivenöl einpinseln, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden, zusammen mit dem Rosmarin auf die Kürbisse verteilen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Kürbishälften im vorgeheizten Backofen bei 220°C 30 bis 45 Minuten backen, je nach Größe der Kürbisse. Mit einer Gabel prüfen, ob die "Spaghetti" weich sind.

Tipp:

Das Kürbisfleisch mit einer Gabel zu Spaghetti aufwickeln und mit Olivenöl beträufelt als Vorspeise oder lauwarm mit einer Vinaigrette als Salat servieren oder mit einem Fleischgericht servieren.

Kochdauer: 30 bis 60 min

Schwierigkeit: Profi-Koch

Menüart: Hauptspeise

Eigenschaften: Schlanke Küche ,
vegetarisch

Zutaten:

- 2 Stück Spaghettikürbis (mittelgroß)
- 4 EL Olivenöl
- Meersalz (oder Kräutermeersalz)
- Pfeffer
- reichlich Rosmarin (frisch)
- 2-3 Zehen Knoblauch