Spaghettikürbis-Bruschetta

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Spaghettikürbis	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	2.5 EL
Ciabatta-Brot	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Parmesan, gerieben	50 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Spaghettikürbis waschen und längs halbieren. Mithilfe eines Löffels Kerne herauskratzen, Kürbis mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils eine Hälfte mit 1 TL Olivenöl beträufeln. Spaghettikürbis ca. 45 Min. im Ofen backen.

2. Ciabatta in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Ofenrost legen, zum Ende der Backzeit vom Kürbis in den Ofen geben und ca. 8 Min. goldbraun rösten.

3. Inzwischen Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Spaghettikürbis aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und Kürbisfleisch mit einer Gabel auflockern. In einer Schüssel Kürbisfleisch mit 2 EL Olivenöl, Thymian, Salz und Pfeffer vermischen. Knoblauchzehen halbieren, mit den Schnittflächen Brotscheiben einreiben und mit Olivenöl beträufeln.

4. Spaghettikürbis auf den Brotscheiben verteilen und mit Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	307 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	11 g