



Überbackener Spaghettikürbis

Zeit gesamt
🕒 1h 5min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Spaghettikürbis	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 TL
Grünkohl, frisch	200 g
Mandeln, ganz	100 g
Schlagsahne	100 ml
Parmesan, gerieben	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große 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 Öl beträufeln. Spaghettikürbis ca. 45 Min. im Ofen backen.
2. Inzwischen Grünkohl waschen und fein hacken. Mandeln grob hacken. In einer Schüssel Grünkohl zusammen mit Sahne, 100 g Parmesan, Mandeln, Salz und Pfeffer mischen. Spaghettikürbis aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und Kürbisfleisch mit einer Gabel auflockern. Kürbisfleisch zusammen mit Grünkohl-Masse vermengen und zurück in die Kürbishälften geben, übrigen Parmesan darüberstreuen und im Ofen ca. 10 Min. goldbraun backen.
3. Überbackenen Spaghettikürbis aus dem Ofen nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	584 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	35 g