



# 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