



Spaghettikürbis aus dem Ofen

Zutaten:

Spaghettikürbis
Pinienkerne
Paprika
Griechischer Joghurt
Parmesan
Speck/ Bacon
Zitrone
Knoblauch
Karotte
Kräuter
Sellerie
Öl
Salz & Pfeffer



Backofen: 200°C- 35 Min.

Zubereitung:

Den Spaghettikürbis halbieren und mit etwas Öl auf der Schnittseite im Ofen bei 200°C für 35 Minuten backen. Die Pinienkerne in der Pfanne anrösten. Die Kerne beiseite stellen. Dann den Bacon in der Pfanne kross braten. Karotte, Sellerie, Knoblauch, Zwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse mit Salz in der Pfanne anschwitzen. Anschließend das Gemüse von der Flamme nehmen, den griechischen Joghurt und ein Stück Butter verrühren.

Die Kerne aus dem fertig gegarten Kürbis entfernen. Das Kürbisfleisch mit einer Gabel in Spaghettiform kratzen. Die Kürbishälften mit der Joghurt-Gemüse Sauce toppen.

Den Parmesan fein reiben und den Bacon in Stückchen hacken und auf den Kürbis streuen. Mit Petersilie und Pinienkernen garnieren. Fertig!



**FRANKEN
FERNSEHEN**