

Mikrowellenkürbis

**schnelle Zubereitung,
nur ca. 15 Min.**



mögliche Zubereitung:

- Deckel abschneiden, Kernen mit Kaffeelöffel oder Melonenmesser herausnehmen.
- Ausgehöhlter Kürbis mit Deckel für 6 Min. bei 600 Watt in die Mikrowelle. (Bei mehreren Kürbissen dauert es länger!)
- Kürbis mit Pfeffer und Salz würzen, mit 2-4 EL Frischkäse füllen. Ev. Frischkäse mit Petersilie oder Schnittlauch verfeinern.
- gefüllter Kürbis mit Deckel nochmals für 2 Min. in die Mikrowelle.
- Der Kürbis ist dann gar, wenn man einfach mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen kann.

Tipp:

geht auch im Backofen bei 220 Grad, ca. 20 Min.

www.auhofwagen.ch