

Spaghettikürbis

Zutaten:

- 1 Spaghettikürbis
- 1 Zwiebel
- 60 gr. Parmesan
- 100 gr. Speck gewürfelt
- 50 gr. Pinienkernen
- 2 EL Creme fraiche
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Kürbis halbieren und die Kernen entfernen
- In Mikrowelle auf höchster Stufe 7-8 Min. garen oder im Steamer 20 Min. dämpfen
- Zwiebeln fein hacken mit Speckwürfel anbraten
- In zweiter Pfanne Pinienkernen ohne Fett rösten
- Kürbis herausnehmen, mit einer Gabel das Fruchtfleisch von den Seiten ablösen und die Fäden auflockern
- Einen Esslöffel Butter hineingeben, Parmesan hineinreiben und mit Salz und Pfeffer würzen
- Zwiebel-Speck-Mischung dazugeben, mischen
- Creme fraiche darauf geben
- Mit Pinienkernen bestreuen