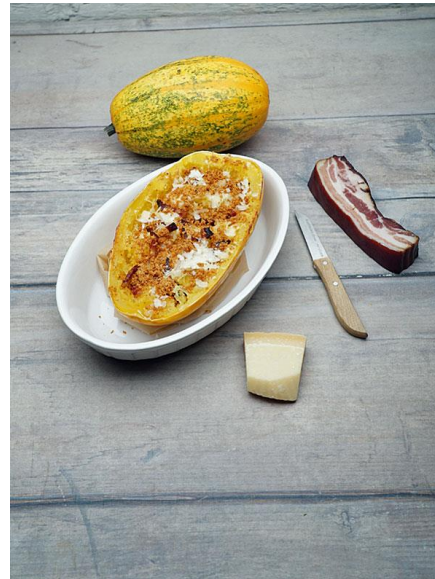


Überbackener Spaghetti-Kürbis mit Speck und Parmesan

Für 2-4 Personen

- 1 Spaghetti-Kürbis, ca. 2 kg
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Salz
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Butter
- 100 g Speck, geräuchert, durchwachsen
- 50 g Semmelbrösel, ca.
- 100 g Parmesan



Zubereitung

1. Kürbis halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Knoblauchzehen mit Schale zerdrücken.
2. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
3. Kürbishälften mit etwas Salz bestreuen und Olivenöl beträufeln und 1 EL Butter in Flöckchen belegen.
4. Kürbishälften mit den Schnittflächen nach unten auf das Backpapier legen. Die Knoblauchzehen jeweils darunter legen. Auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten backen.
5. Inzwischen den Speck würfeln und in einer Pfanne knusprig auslassen. Herausnehmen: Danach Semmelbrösel im Speckfett langsam bräunen. Parmesan reiben.
6. Kürbis aus dem Ofen nehmen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel lösen, sodass das Fruchtfleisch wie Spaghetti aussehen. Das Fruchtfleisch in den Hälften lassen, evtl. nochmal etwas salzen.
7. Das Fruchtfleisch mit Speck und zwei Drittel Parmesan mischen. Übrigen Parmesan darüber streuen. Kürbis im Ofen auf der mittleren Schiene erneut ca. 5 Minuten goldbraun überbacken. Herausnehmen, die Semmelbrösel darüberstreuen und sofort servieren. Dazu passt z. B. Feld- oder Raukesalat.

Tipp: Der Kürbis schmeckt auch toll, wenn er mit einer Béchamelsoße überbacken wird. Dafür 30 g Butter in einem Topf schmelzen. 20 g Mehl einstreuen und unter Rühren hell anrösten. Unter Rühren mit 200 ml

Milch und etwa 100 ml Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen lassen und ca. 1 Minute köcheln, bis eine sämige Soße entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem übrigen Parmesan mischen. Béchamel auf dem Kürbuis verteilen und - wie im Rezept beschrieben - ca. 5 Minuten goldbraun überbacken.