

SPAGHETTİKÜRBIS CARBONARA

20 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



60 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Spaghettikürbis
- 100 g Schinkenwürfel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Sahne
- 3 Eigelb
- 1 TL Butter
- 100 g geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer
- Muskat



Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vor. Wasche den Kürbis, halbiere ihn und entferne das Kerngehäuse.
2. Lege die Kürbishälften mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech. Backe die Kürbishälften für 40 Minuten im Ofen.
3. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch und schneide sie in kleine Würfel. Erhitze die Butter in einer Pfanne und brate die Schinkenwürfel darin an. Gib die Zwiebel und die Knoblauchwürfel hinzu.
4. Lösche das Ganze mit der Sahne ab und lass sie kurz aufkochen. Würze die Sauce mit Pfeffer, Salz und Muskat. Gib den Parmesan dazu und lass ihn schmelzen.
5. Nimm die Pfanne vom Herd und rühre die Eigelb unter. Wenn der Kürbis fertig ist, nimmst du ihn aus dem Ofen und drehst ihn um. Kratze mit einer Gabel die Kürbisspaghetti aus der Schale. Gib etwas Sauce darauf und verrühre den Kürbis mit der Sauce. Garniere ihn mit etwas Petersilie.

Nährwerte pro Portion: 899 kcal | KH 39,9 g | E 35,7 g | F 68,2 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

