



Spaghettikürbis mit Pilz-Carbonara

Zutaten

- 2000 g Spaghetti-Kürbis
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 300 g Schlagsahne
- 2 Eigelbe
- 1 Beutel MAGGI Herzensküche Würzpaste für leckere Pilz Rahm Nudeln
- 250 g braune Champignons
- 100 g Speckwürfel
- 80 g Parmesan, gerieben
- etwas Petersilie

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.
2. Spaghettikürbis mit einem scharfen Messer längs halbieren. Kerne mit einem Löffel entfernen. Kürbis mit der Hälfte des THOMY Reines Sonnenblumenöls bepinseln und für ca. 30 bis 40 Min. im Backofen mit der Schnittstelle nach oben backen. Die Garzeit richtet sich nach der Größe des Kürbisses.
3. In der Zwischenzeit die Pilz-Carbonara vorbereiten. Hierfür Sahne und Eigelbe verquirlen, MAGGI Herzensküche Würzpaste für leckere Pilz-Rahm-Nudeln hinzugeben und verrühren.
4. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte des THOMY Reines Sonnenblumenöls in eine Pfanne geben und erhitzen. Speckwürfel und Champignons darin anbraten. Mit der Sahne-Mischung ablöschen, den Herd ausschalten und alles verrühren. Für ca. 4 Minuten köcheln lassen.
5. Kürbishälften aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Nun das Fruchtfleisch mit einer Gabel aus den Kürbishälften lösen, sodass nur ein schmaler Rand davon im Kürbis selbst verbleibt. Dabei das Fruchtfleisch des Kürbis zu „Spaghettis“ zupfen. Falls sich das Fruchtfleisch nicht löst, ist der Kürbis noch nicht gar und sollte ca. weitere 5 Minuten gebacken werden.
6. Pilz-Carbonara über den Kürbis gießen und mit den „Spaghettis“ leicht vermischen. Parmesan über den Kürbis streuen. Für weitere 15 Minuten im Backofen gratinieren. Kurz vor dem Servieren mit Petersilie garnieren.

Nährwert-Anzeige

 40 Minuten

Kohlenhydrate	39 g	⊕ 3 Portionen
Energie	859 kcal	
Fett	65 g	
Protein	30 g	