

Spaghettikürbis mit Gemüse



Zutaten:

Spaghettikürbis
1 Zwiebel
2 Karotten
2 Jalapeños
Knoblauch
Bouillon
Salz, Pfeffer und Gewürze nach
Belieben
Weisswein
Parmesan gerieben

Zubereitung:

Ganzer Spaghettikürbis im Wasserbad ca. 45 Min. sieden, (beim Druck auf die Schale muss er weich sein), rausnehmen, der Länge nach halbieren, Kerne und das umliegende Fruchtfleisch entfernen. Nun den restlichen Kürbis mit einer Gabel von der Schale lösen, dabei entstehen die "Spaghetti".

Während dem Sieden des Kürbis das Gemüse zubereiten. Zwiebeln im Öl dämpfen, Karotten beigen und zusammen eine Weile garen. Jalapeños beigeben, würzen und mit Bouillon ablöschen. Am Schluss den gehackten Knoblauch beigeben und alles mit Weisswein ablöschen.

Die "Kürbis - Spaghetti" beigeben, alles gut mischen und mit Parmesan bestreuen.