



**Lebendiges Land**  
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW08 | 2023

# Überbackener Spaghettikürbis mit Grünkohl

für 4 Portionen

## Zutaten

- 1 Spaghettikürbis
- 200 g Grünkohl
- 100 ml Schlagsahne
- 200 g Parmesan, gerieben
- 100 g Mandeln
- 2 TL Öl
- Salz
- Pfeffer schwarz

## Zubereitung

Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Kürbis waschen und längs halbieren. Mithilfe eines Löffels Kerne herauskratzen. Kürbis mit Salz und Pfeffer würzen und die Hälften mit je 1 TL Öl beträufeln. Spaghetti-Kürbis ca. 45 Minuten im Ofen backen.

Inzwischen den Grünkohl waschen und fein hacken. Die Mandeln grob hacken. In einer Schüssel Grünkohl zusammen mit Sahne, 100 g Parmesan, Mandeln, Salz und Pfeffer mischen.

Den Kürbis aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und das Kürbisfleisch mit einer Gabel auflockern. Kürbisfleisch zusammen mit Grünkohl-Masse vermengen und zurück in die Kürbishälften geben, übrigen Parmesan darüberstreuen und im Ofen ca. 10 Minuten goldbraun backen.

Überbackenen Spaghettikürbis aus dem Ofen nehmen und servieren.