



## **Rezept für Spaghettikürbis mit pikanter Tomatensoße**

- |                   |                                                                                                                                            |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Spaghettikürbis | halbieren und entkernen. Die Hälften auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und bei 180°C ca. 40 Min. backen. In der Zwischenzeit |
| 1 Zwiebel         | fein würfeln und in einem Topf mit                                                                                                         |
| 1 EL Olivenöl     | anschwitzen. Je nach Geschmack                                                                                                             |
| 1 Chilischote     | oder eine halbe, fein schneiden und hinzufügen.                                                                                            |
| 1 TL Tomatenmark  | hinzugeben und etwas rösten lassen.                                                                                                        |
| 5 Tomaten         | würfeln, hinzufügen und bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben.                                                                              |
| 1 Knoblauchzehe   | fein würfeln und ebenfalls in den Topf geben. Anschließend zugedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen. Von                                |
| ½ Bund Petersilie | die Blätter abzupfen, fein hacken und kurz vor Garende einrühren. Das                                                                      |
|                   | gegarte Fruchtfleisch des gebackenen Kürbisses mit einem Löffel ausschaben                                                                 |
|                   | aber in der Schale belassen und mit Soße und                                                                                               |
|                   | Geriebenem Parmesan bedecken. Anschließend kurz Überbacken. Mit einem frischen grünen Salat                                                |
|                   | servieren.                                                                                                                                 |