



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 |
| | gare 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. |