



In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi

Hauptgang Spaghetti mit Kürbis

Vor- und Zubereiten: ca. 20 Min.

Backen: ca. 20 Min.

Nährwert Portion (1/4):

513 kcal / 19 F / 59 KH / 25 EW
vegetarisch

Für 4 Personen

- 500 g Knirps-Kürbis
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 300 g Spaghetti
- Salzwasser, siedend
- 300 g Mozzarella
- 1 Bio-Zitrone
- Pfeffer, nach Bedarf

Und so wird es gemacht:

- 1 Kürbis:** Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kürbis schälen, entkernen, in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden. Kürbis, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
- 2 Backen:** Ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen.
- 3 Pasta:** Spaghetti im siedenden Salzwasser al dente kochen, ca. 1 ½ dl Kochwasser beiseitestellen. Spaghetti abtropfen, zurück in die Pfanne geben. Kürbis mit dem beiseitegestellten Kochwasser mischen, heiss werden lassen. Spaghetti anrichten, Mozzarella zerzupfen, von der Zitrone die Schale abreiben, beides auf den Spaghetti verteilen, würzen.

Tipp: Für einen extra Crunch 1 EL Kürbiskerne und 1 EL Thymianblättchen mit dem Kürbis mischen und mitbacken.

Einkaufshilfe
Diese Zutaten
finden Sie in
den Coop
Pronto Shops.

