

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Spaghetti-Kürbis

Spaghettikürbis waschen und mit der Gabel um den Stielansatz herum einstechen, damit beim Kochen Dampf entweichen kann.

Den ganzen Kürbis in einem ausreichend großen Topf mit genügend Wasser 30 - 40 Minuten kochen.

Dann den Kürbis der Länge nach halbieren und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben und mit einer Gabel auflockern. Mit etwas Salz bestreuen.

Fertig sind die Spaghetti!

Lecker dazu ist z. B. Pesto oder eine kräftige Bolognese-Sauce mit Fleisch oder Grünkern.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team
www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)