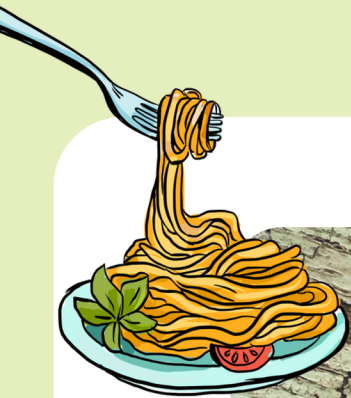




Spaghetti Squash

ZUTATEN | 3 PORTIONEN

- 1 Spaghetti Kürbis
- ca. 2 EL Öl (z.B. Olivenöl)
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG | ETWA 20 MINUTEN (OHNE BACKZEIT)

1. Ofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze (oder 200 °C Umluft) vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.
2. **Kürbis** waschen und mit einem scharfen Messer halbieren. Mit einem Löffel die **Kerne** entfernen.
3. Beide **Kürbishälften** mit der offenen Seite nach oben auf das vorbereitete Backblech legen und jeweils mit **Öl** beträufeln. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** bestreuen. Danach die Hälften jeweils umdrehen, sodass die Öffnung nach unten zeigt.
4. Für etwa 20 bis 45 Minuten (abhängig von der **Kürbisgröße**) auf mittlerer Schiene im Ofen backen, bis die **Schale** leicht braun und das **Kürbisfleisch** weich ist.
5. Nach dem Backen die **Kürbishälften** umdrehen und etwas abkühlen lassen. Mit einer Gabel das **Fruchtfleisch** wie Spaghetti herauschaben. Noch warm servieren.

Tipp: Dazu passt z.B. eine vegane Käsesauce.

