

Spaghettikürbis mit Chili-Garnelen

Zutaten:

1 Spaghettikürbis
150 gr Garnelen
1 Chilischote
250 gr Cherrytomaten
50 gr Tatsoi/Pakchoi oder Spinat
100 gr Ricotta oder saure Sahne
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer und etwas Öl

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Den Spaghettikürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Anschließend mit ein wenig Öl, Salz und Pfeffer würzen und ca. 45 Minuten mit der Schnittfläche nach oben im Ofen garen.

Während der Kürbis gart, Tatsoi, in Streifen schneiden, Tomaten vierteln und die Chili hacken. Wer es nicht so scharf mag, nimmt lieber nur eine halbe Schote.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch pressen, zusammen mit der Chili in die Pfanne geben und kurz andünsten. Dann die Garnelen hinzugeben und von beiden Seiten braten, bis sie gar sind (pro Seite ca. 2 - 3 Minuten). Falls die Garnelen schon vorgegart sind, nur kurz in der Pfannen bräunen lassen. Anschließend die Tomaten und den Tatsoi mit in die Pfanne geben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn der Kürbis gar ist, mit einer Gabel das Fruchtfleisch auflockern, mit dem Ricotta vermischen und den Pfanneninhalt in die Kürbishälften füllen.

Wir wünschen „Guten Appetit“

