

PASTAGENUSS

Spaghetti mit geröstetem Kürbis



KOMEKO



ZUTATEN (2 Personen)

- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 2-3 EL Olivenöl
- Meersalz, Pfeffer
- Kräuter der Provence
- 150 g Speck
- 2 Pck. KOMEKO Vollkornreis Spaghetti**
- Petersilie, frisch
- Parmesan, gerieben



ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Den Hokkaido-Kürbis sehr gut abwaschen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit 2-3 EL Olivenöl, Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer mischen. Die Würfel auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech für ca. 15-20 Minuten auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Ofen geben. Die Backzeit hängt von der Größe der Würfel ab.
3. In einer großen Pfanne den Speck ca. 3-4 Minuten anschwitzen.
4. In der Zwischenzeit **KOMEKO Vollkornreis Spaghetti** 1 Minute in 1-1,5 Liter Salzwasser köcheln lassen.
5. Spaghetti abgießen und sofort in die Pfanne mit dem Speck geben. Die Kürbis-Würfel und die gehackte Petersilie zu den Spaghetti in die Pfanne geben, nicht mehr kochen, nur leicht mischen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann mit etwas Parmesan bestreut anrichten! Bon Appetit!



glutenfrei

www.komeko.de

