

Mikrowellen-Kürbis

 happy-mahlzeit.com/2019/11/16/mikrowellen-kuerbis/

Zutaten:

- 1 Kürbis der Sorten „Lil Pumpkemon“, „Surprise F1“ oder „Puccini“
- 100 g Creme fraîche
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Nach Geschmack Schafskäse und getrocknete Tomaten in Öl hinzufügen

Zubereitung:

Vom Kürbis an der Stielseite einen Deckel abschneiden und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Den Deckel wieder aufsetzen und den Kürbis in der Mikrowelle bei 600 Watt ca. 6 - 8 Minuten garen.

Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und in den Kürbis füllen. Das Fruchtfleisch lässt sich jetzt zusammen mit der Crème auslöffeln.

Der Kürbis lässt sich natürlich auch ganz einfach im Ofen backen.

Rezept: Kürbishof Ligges

Quelle: WDR - Der Vorkoster vom 27.10.2017