



Brackweder *Spargelhof*

Spargel · Erdbeeren · Kartoffeln · Kürbisse

frisch geerntete

Speise- & Zierkürbisse

Verschiedene Sorten:
z.B. Muscade de Provence-,
Butternut-, Spaghetti-,
Hokkaido-, Kürbisse für die
Mikrowelle,... und viele mehr.

(ab ca. Ende August)



Spaghettikürbis überbacken

Zutaten:

1 Spaghettikürbis (2kg), 100g Crème fraîche, 100g geriebenen Käse, Salz, Pfeffer, Muskat, Paprikapulver, Chilipulver, frische Kräuter, n. B. Wasser.

Zubereitung:

Mit einer Gabel in den Kürbis mehrmals einstechen und in Salzwasser zum Sieden bringen. Der Kürbis sollte sich darin drehen können. Nach ca. 50-60 Min. sollte die Haut des Kürbis etwas elastisch sein (mit einer Gabel über die Oberfläche fahren sollten Spuren zurückbleiben). Den Kürbis abkühlen lassen und halbieren, Kerne und dunkel-orangefarbene Fleisch entfernen. Anschließend das faserige Fruchtfleisch mit einer Gabel entnehmen und in eine separate Schüssel geben, Crème fraîche, 2 EL geriebenen Käse und die Gewürze untermischen. Kräftig würzen. Die Masse in eine Kürbishälfte füllen (für beide Hälften reicht es meist nicht aus), den restlichen geriebenen Käse drüber streuen und für 20-25 Min. bei 200°C im Ofen backen.

Guten Appetit!

*Ihre Fam. Krüger
vom Brackweder Spargelhof*

Direkt vom Erzeuger Fam. Krüger

Täglicher Verkauf!

Sunderweg 46 • 33649 Bielefeld-Brackwede

Telefon 05 21 / 44 64 17

www.brackweder-spargelhof.de

- direkt gegenüber von IKEA -