

Rezept

Kürbis-Spaghetti mit Speck

Ein Rezept von Kürbis-Spaghetti mit Speck, am 28.06.2026

Zutaten

1 Spaghettikürbis (ca. 1,8 kg)	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
100 g durchwachsener Räucherspeck	1 Knoblauchzehe
15 Blätter Salbei	1 EL Butter
100 g Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal, 22 g F, 17 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen. Kürbis längs halbieren, entkernen. Mit den Schnittflächen nach oben auf das Blech legen und das Fruchtfleisch mit 1 EL Olivenöl bepinseln. Im heißen Ofen (Mitte) 40-50 Min. garen. Das weiche, faserige Fruchtfleisch mit einem Löffel von der Schale lösen, mit einer Gabel auflockern, salzen und pfeffern.
2. Inzwischen den Speck klein würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken. Salbeiblätter sauber abreiben und quer in breitere Streifen schneiden. Eine kleine Pfanne mit dem übrigen Olivenöl (1 EL) erhitzen, Speck darin braun braten. Butter zugeben, aufschäumen lassen, Knoblauch und Salbei zugeben und 1-2 Min. mitbraten.
3. Inzwischen Parmesan fein reiben. Die Speck-Mischung auf die Kürbis-Spaghetti geben, alles behutsam vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Parmesan bestreuen und gleich servieren.