



3 Meat

Spaghetti Carbonara mit Kürbis



Zubereitungszeit
30 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Spaghetti gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Den Kürbis schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden und den Knoblauch pressen. Die Kürbiswürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL Olivenöl besprenkeln, mit Pfeffer und Salz würzen und gut durchmischen. Ca. 20-25 Minuten im Ofen backen und auf halbem Weg umschöpfen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Knoblauch und magere Speckstreifen ca. 5-6 Minuten braten. Die Kochsahne hinzufügen und kurz einkochen lassen. Die Spaghetti und Kürbiswürfel hinzufügen und mit Parmesankäse und glatter Petersilie garnieren.

Zutaten

- ☐ 60 g Vollkorn-Spaghetti
- ☐ 30 g magere Speckstreifen
- ☐ 150 g Kürbis
- ☐ 20 g Parmesankäse
- ☐ 2 EL Kochsahne light
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 1½ EL Olivenöl
- ☐ 5 g glatte Petersilie

Nährwerte pro Person

Energie	594 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Fett	34 g
Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	25 g