

Spaghettikürbis

- 1 Stk [Knoblauchzehe](#)
- 1 Prise Meersalz
- 4 EL Olivenöl
- 1 Prise Pfeffer
- 2 Stk [Spaghettikürbis](#)
- 10 zw [Thymian](#)



Zuerst die frischen Kürbisse waschen, halbieren, die Kerne und Fasern mit einem Löffel herauskratzen und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen.

1. Die Kürbishälften dann mit etwas Olivenöl bepinseln, und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Knoblauchzehe schälen und fein über den Kürbis hobeln. Zuletzt die Thymianzweige darauf verteilen.
2. Das Ganze nun im Backofen bei 220 Grad (200 Grad) für ca. 40 Minuten weich garen.
3. Anschliessend die Kürbisse aus dem Backofen nehmen und das Fruchtfleisch mithilfe einer Gabel herauslösen, wobei «Kürbisspaghetti» entstehen.
4. Das fertige Low Carb Spaghettikürbis umgehend auf Tellern anrichten und nach Belieben mit einer Sauce oder nur mit etwas Öl und Gewürzen servieren.