**Mikrowellenkürbis** (gelingt auch im Backofen)

Der Name des Mikrowellenkürbisses kommt daher, dass man ihn in der Mikrowelle garen kann. Dazu wird der “Deckel” des Kürbisses abgeschnitten und die Kerne werden herausgeschabt. Danach setzt man den Kürbis mit Deckel auf einen Teller und schiebt ihn in die Mikrowelle. Bei 600 Watt wird der Mikrowellenkürbis ca. 6-8 Minuten (je nach Größe) gegart. Das Fruchtfleisch muss sich weich stechen lassen. Die Schale kann mit gegessen werden.

Danach kann man den Mikrowellenkürbis z.B. mit Hackfleisch oder Putenfleisch, Gemüse oder Reis füllen. Sehr gut schmeckt das Fleisch des Mikrowellenkürbisses auch mit Frischkäse.

Mit Kürbisgewürz gewürzt schmeckt der Mikrowellenkürbis auch als Beilage.

Guten Appetit!

Euer Team Erntezauber