

Gefüllter Mikrowellenkürbis

Zutaten für eine Portion:

- 1 kleiner Kürbis
- 2 EL Saure Sahne
- 2 Scheiben gekochter Schinken
- 1 kleine Zucchini



Zubereitung:

1. Kürbis aufschneiden, Kerne und das Faserige im Innern mit einem Löffel entfernen.
2. Zucchini sehr fein würfeln, mit Saurer Sahne und Schinkenwürfeln vermischen. Würzen mit Muskat, Salz & Pfeffer.
3. Die Masse in den Kürbis füllen, Deckel aufsetzen.
4. Für ca. 5 min in die Mikrowelle stellen bei 600 W.

Tipp: Der Kürbis ist dann gar, wenn man einfach mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslöfeln kann. Erst dann schmeckt er auch!

Achtung: Die Schale ist nicht essbar!