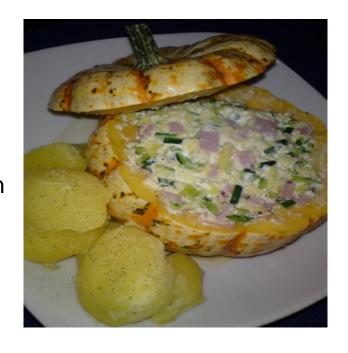
## Gefüllter Mikrowellenkürbis

## **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 herauslöffeln kann. Erst dann schmeckt er auch!

**Achtung:** Die Schale ist nicht essbar!