

GEBACKENER SPAGHETTI - KÜRBIS AUS DEM OFEN



Spaghetti-Kürbis genau in der Mitte halbieren.
Mit einem großen Löffel (damit geht es am besten) die Kerne und Fasern der Kerne auskratzen.

Dann bepinselt du die gesamte Kürbishälften (innen und außen) mit etwas Olivenöl und legst sie mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech.



Im vorgeheizten Backofen (Ober- und Unterhitze bei 180/190°C ca. 30-40 Min. durchbacken. Wenn die Schale hellbraun wird und sich das Fruchtfleisch mit einer Gabel leicht stechen lässt, dann den Kürbis aus dem Backofen nehmen. Hinweis: Das Fruchtfleisch darf aber kein Matsch werden.

GEBACKENER SPAGHETTI - KÜRBIS AUS DEM OFEN



Sobald der Kürbis etwas abgekühlt ist, kannst du das gebackene Kürbis-Fleisch mit einer Gabel auflockern, sodass es ähnlich aussieht wie dünne Spaghetti-Nudeln.

GEBACKENER SPAGHETTI - KÜRBIS AUS DEM OFEN

Nun kann der Kürbis mit der vorbereiteten Füllmasse bis zur Oberkante befüllt werden.
Meine erste Füllung war:
kleingeschnittene Karotten, Sellerie, Paprika, Lauchzwiebeln, Spinat und Steinpilze. Das Gemüse angeschmort mit etwas Zwiebeln (ich mag es deftig) und abgelöscht mit Rotwein. Das Ganze etwas eingekocht und gewürzt (Salz, Pfeffer, etwas Sojasauce und Muskatnuss).
Auf die Füllung etwas Käse und das Ganze nochmal in den Backofen mit der Grillfunktion oder Backofen den Käse schmelzen.
Zum Schluss noch angebräunte Pinienkerne darüber. Fertig.



<https://biancazapatka.com/de/spaghetti-kuerbis-mit-spinat-und-feta/>