Spaghetti-Kürbis mit Tomatensauce

Ein Kürbis, dessen Fruchtfleisch wie Spaghetti aussieht? Ja, das gibt es. Und was würde dazu besser passen, als Tomatensauce? Back‘ deinen Spaghettikürbis ganz einfach im Ofen, kratz ihn aus, fülle und überback ihn. Klingt spannend und köstlich? Na dann nichts wie los.



Spaghetti-Kürbis mit Tomatensauce | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen): 1 Spaghettikürbis | 1 Esslöffel Olivenöl | 400 Milliliter stückiger Tomatensauce | 50 Gramm (veganen) Parmesan | Frisches Basilikum



Spaghetti-Kürbis mit Tomatensauce | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (60 Minuten): 1. Ofen auf 200° Grad vorheizen. 2. Kürbis halbieren, Kerne entfernen, Olivenöl darüber geben und die Kürbishälften im Ofen 30 Minuten backen. 3. Kürbishälften aus dem Ofen nehmen und das Kürbisfleisch mit Hilfe von zwei Gabeln herauskratzen. 4. Kürbis-Spaghetti mit der Tomatensauce vermengen und zurück in die Kürbishälften füllen. 5. Parmesan darüber geben. 6. Kürbis für weitere zwanzig Minuten backen, dann mit Basilikum servieren.

Probier auch mein Rezept für gebackenen Spaghetti-Kürbis mit Parmesan und Thymian entdecken! Jetzt noch mehr Rezepte mit Kürbis und weitere italienische Rezepte entdecken!

Nährwerte/Kleine Portion: 828 Kalorien | 34,8 Gramm Fett | 78,5 Gramm Kohlenhydrate | 23,4 Gramm Eiweiß