Gebackener Spaghetti-Kürbis

Rustikal und doch edel. Gebackener Spaghetti-Kürbis ist ein beliebtes Gericht der italienischen Küche. Seinen Namen hat der Kürbis von seinem Fruchtfleisch, dessen langen Fasern an Spaghetti erinnern. Wie traditionelle Pasta harmoniert auch der Kürbis perfekt mit Knoblauch, Kräutern, Parmesan und Pinienkernen. Probier es aus und lass dich vom feinen Geschmack verführen.



Gebackener Spaghetti-Kürbis | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Portionen): 1 Spaghettikürbis (1.200 Gramm) |1 Esslöffel Olivenöl | 50 Gramm Butter (vegane Butter oder Margarine für eine vegane Variante) | 3 Knoblauchzehen | 75 Gramm (veganen) Parmesan | 2-3 Teelöffel Salz | 1 Teelöffel Pfeffer | 8 Zweige Thymian | 20 Gramm Pinienkerne



Gebackener Spaghetti-Kürbis | 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. In der Zwischenzeit in einer Pfanne ohne Fett Pinienkerne anrösten, bis sie holdbraun sind, dann herausnehmen. 4. In der Pfanne Butter/Margarine auslassen, geschälten und fein gewürfelten Knoblauch sowie Thymianzweige hinzugeben und auf kleiner Flamme zehn Minuten darin rösten. 4. Geschmolzene Butter/Margarine mit Knoblauchstückchen in eine Schüssel geben, Thymianzweige bei Seite legen. 5. Parmesan, Salz und Pfeffer zur Butter geben und miteinander vermengen. 6. Kürbishälften aus dem Ofen nehmen und das Kürbisfleisch mit Hilfe von zwei Kabeln herauskratzen. 7. Kürbis-Spaghetti mit der Parmesanmasse vermengen und zurück in die Kürbishälften füllen. 8. Kürbis für weitere zwanzig Minuten backen, dann direkt servieren.

Probier auch meinen Spaghetti-Kürbis mit Tomatensauce! Jetzt noch mehr italienische Rezepte und weitere Kürbis-Rezepte entdecken!

Nährwerte/Kleine Portion: 645 Kalorien | 41,4 Gramm Fett | 56,9 Gramm Kohlenhydrate | 19,3 Gramm Eiweiß