

Spaghetti-Kürbis Bolognese

mit

Spaghetti mal anders? Dann probier Spaghetti-Kürbis mit Bolognese. Gebacken und auseinandergezogen sieht das Fruchtfleisch des Kürbisses nämlich nicht nur aus wie Spaghetti, sondern schmeckt mindestens ebenso gut. So wird das kreative Gericht nicht nur zu gesunden Nudel-Alternative, sondern auch zur kulinarischen Entdeckungsreise. Da sich das Gericht sehr einfach zubereiten lässt, ist es perfekt für Kochen mit Kindern. Die Pasta wird hier niemandem fehlen, versprochen!



Spaghetti-Kürbis mit Bolognese | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Portionen): 1 Spaghettikürbis | 1 Esslöffel
Olivenöl | 400 Milliliter [Bolognese-Sauce](#) | 50 Gramm (veganen)
Parmesan | Frisches Basilikum



Spaghetti-Kürbis mit Bolognese | 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 [Bolognese-Sauce](#) vermengen und zurück in die Kürbishälften füllen. 5. Parmesan darüber geben. 6. Kürbis für weitere zwanzig Minuten backen, dann mit Basilikum servieren.

Probier auch meine Rezepte für [Spaghetti-Kürbis mit Tomatensauce](#) und [Gebackenen Spaghetti-Kürbis](#). Jetzt noch mehr [Rezepte mit Kürbis](#) und weitere [italienische Rezepte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 455,5 Kalorien | 18,1 Gramm Fett | 49,5 Gramm Kohlenhydrate | 21,3 Gramm Eiweiß