

Gefüllter Spaghettikürbis mit Hackfleisch



ZUTATEN

- 2 kleine Spaghettikürbisse
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten
- 1 Stück Ingwer (2 × 2 cm)
- 2 EL Olivenöl
- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g Tomaten, stückig
- 200 ml passierte Tomaten
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 TL Rosmarin, getrocknet
- 1 TL Thymian, gerebelt
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Zimt
- 50 g Parmesan



ca. 4
Portionen



20
Minuten



70
Minuten

Gefüllter Spaghettikürbis mit Hackfleisch



SO GEHT'S

- Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Kürbis halbieren und die Kerne auslöffeln. Mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Etwas kaltes Wasser auf das Backblech geben und die Kürbishälften für 45 Minuten im Ofen backen.
- Inzwischen die Bolognese zubereiten. Knoblauch und Schalotten schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch, Schalotten und Ingwer glasig schwitzen. Hackfleisch hinzugeben und krümelig braten. Tomatenmark einrühren. Stückige und passierte Tomaten hineingeben und verrühren. Getrocknete Kräuter dazu geben und für 25–30 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.