

Spaghettikürbis vegetarisch



ZUTATEN

- 1 Spaghettikürbis
- 100g Crème fraîche
- 100g Geriebener Käse
- Salz und Pfeffer
- Muskat
- Paprikapulver
- Chillipulver
- Frische Kräuter
- n.B. Wasser



ca. 4
Portionen



20
Minuten



70
Minuten



Spaghettikürbis vegetarisch



SO GEHT'S

- Den Kürbis mit einer Gabel oder einem Spieß mehrmals einstechen.
- Einen großen Topf mit Wasser befüllen, diesen zum Kochen bringen und den ganzen Kürbis hineinlegen (der Kürbis muss schwimmen). Den Kürbis für 50 min kochen, ggf. Wasser nachgießen und den Kürbis drehen. Gartest: Mit einer Gabel über den Kürbis streifen, bleiben Spuren in der Schale, ist er fertiggekocht.
- Jetzt den Kürbis halbieren und dann mit einem Esslöffel das dunkle Fruchtfleisch und die Kerne entfernen. Nun kann man vorsichtig das faserige Fruchtfleisch (das sind die Spaghettis) mit einer Gabel von der Schale lösen und in eine Schüssel geben. Die Schale sollte dabei nicht beschädigt werden. Es bleibt ein ca. 1cm dicker Rand stehen.
- Die „Spaghetti“ werden dann mit der Crème fraîche, 2EL von dem geriebenen Käse sowie den Gewürzen vermischt. Ruhig kräftig würzen - der Kürbis selbst ist nicht besonders geschmacksintensiv.
- Die Masse dann wieder in eine der Kürbishälften füllen. Zur Stabilisierung kann man die Hälfte vor dem Befüllen in eine Auflaufform setzen. Falls keine der beiden Hälften ganz geblieben ist, kann man das Ganze auch in einer normalen Auflaufform zubereiten. Zum Schluss noch den restlichen geriebenen Käse darüberstreuen. Die Schale kann mitgegessen werden, das ist aber Geschmackssache.
- Für 20 bis 25 min. bei 200°C im Ofen backen.