

Gebackener Spaghetti Kürbis

Zutaten

1 Spaghetti Kürbis,
3 Knoblauchzehen,
4 EL Olivenöl,
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Den Kürbis waschen, den Ansatz entfernen und halbieren. Anschließend das Kerngehäuse mit einem Löffel auskratzen. Das Olivenöl in eine Schüssel geben, den Knoblauch mit der Knoblauchpresse reindrücken (oder kleinschneiden) und miteinander vermischen. In jede Hälfte des Kürbis die Hälfte der Mischung geben und mit einem Pinsel das Fleisch damit bestreichen. Salz und Pfeffer darüber geben.

Mit den Schnittflächen nach oben im Backofen bei 200° C (180°C Umluft) und ca. 60 Min. garen. Die Garzeit richtet sich nach der Größe des Kürbis.

Nach ca. 30 Minuten mit dem Pinsel (wenn noch Öl in der Kürbismulde ist) das Öl nochmals über das Fleisch streichen. Wenn das Kürbisfleisch braun wird, das Ganze mit einem Backpapier abdecken und weiter garen.

Wenn das Fruchtfleisch weich ist lässt es sich ganz leicht mit einem Löffel herauskratzen und verfällt zu Spaghetti „nudeln“.

Die Kürbisspaghetti können

mit einer kräftigen Tomatensoße/Bolognese und Parmesan gegessen werden.

nach dem Erkalten mit Tomaten, Bundzwiebeln und einer Essigsauce zu einem Salat zubereitet werden

mit Ei, Mehl, Kräutern, Salz und Pfeffer zu einer Puffermasse zubereitet werden und dann in Olivenöl goldbraun ausgebacken.