



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse Spaghetti-Kürbis

Spaghetti-Kürbis mit cremiger Mangold Feta Füllung

Hier kommt nachträglich ein Rezept zum Spaghetti-Kürbis. Das Grundrezept lag euch bereits letzte Woche bei. Hier kommt eine Idee für eine zusätzliche Füllung und soll vor allem zur Inspiration dienen. Grundsätzlich könnt ihr alles, was euch als passend vorkommt, als Füllung verwenden. Von Carbonara über Tomatengemüsesauce hin zu Couscous, Linsendahl oder Grünkern.

Mit dem Spaghetti-Kürbis könnt ihr ganz einfach ein kleines Ofen-Sternchen-Gericht zaubern. 😊

Zutaten:

1 Spaghetti-Kürbis, 6 Blatt Mangold, 1 Stange Porree, 2 mittelgroße Tomaten, 1 Handvoll frische Kräuter, Lieblingsveta, Lieblingskochsahne, 1 Stange Porree, 1 gehäufte EL Margarine, 2 EL Mehl, 2 TL Brühepulver, 1 Prise Muskat, Olivenöl, Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Spaghetti-Kürbis der Länge nach halbieren, Kerne herausnehmen, mit Olivenöl die Schnittfläche reichlich einpinseln, leicht salzen, bei 180 °C Umluft in den Ofen geben und für 30 bis 45 Minuten backen (hängt von der Größe des Kürbis ab).

In der Zwischenzeit Mangoldblätter von den Stielen trennen. Stiele fein hacken und die Blätter in feine Streifen schneiden. Porree fein hacken und Tomaten würfeln.





Mehlschwitze: Margarine (Butter) in einem Topf bei mittlerer Stufe zerlassen, Mehl und Brühepulver hinzugeben und mit einem Schneebesen oder einer Gabel verrühren, sodass ein Art sehr feuchter Teig entsteht. Die Kochsahne hinzugeben und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Die Kochsahne sollte andicken. Wird es zu dick, kann ein Schuss Lieblingsmilch hinzugegeben werden. Muskat unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mangold und Porree in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten, bis die Stiele weich werden. Die Mehlschwitze und die Tomatenwürfel hinzugeben und das Ganze 3 Minuten köcheln lassen. Die Konsistenz sollte eher cremig und nicht zu flüssig sein.

Spaghetti-Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit einer Kabel das gekochte Fruchtfleisch lösen, so dass quasi Spaghetti entstehen.

Die Mangoldcrème in die beiden Kürbishälften geben, Lieblingsveta darüber verteilen und für weitere 10 Minuten in de Ofen geben.

Guten Appetit

Viel Spaß beim Ausprobieren! 😊

