

Rezepte > Gemüse > Rezept : Spaghettikürbis mit Spaghetti und Tomatensoße
Spaghettikürbis mit Spaghetti und Tomatensoße

Zutaten für 2 Portionen :

1 Spaghetti-Kürbis
2 EL Instant-Gemüsebrühe
4 Tomaten (500 g)
2 Möhren (100 g)
2 Stangen Staudensellerie (100 g)
30 Bacon
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
Tomaten, gehäutet, gewürfelt aus der Dose
1 TL Worcestersauce
1 Prise Zucker
Salz
½ Becher Sahne (100 ml)
getrockneter Basilikum
Alufolie
125 g Spaghetti



Zubereitung :

Der Spaghetti-Kürbis heißt so, weil sein Fruchtfleisch nach dem Garen in Spaghetti-ähnliche Fasern zerfällt. Diese Kürbissorte hat eine sehr harte Schale, die auch beim Garen nicht weich wird. Deshalb bietet es sich an, den halbierten Kürbis wieder mit dem Fruchtfleisch und den Spaghetti zu füllen.

Zum Garen des Spaghetti-Kürbis gibt es mehrere Methoden. Man kann ihn anstechen und im Wasser garen. Das dauert eine Stunde. Dann muss man ihn längs halbieren, die Kerne und die Fäden entfernen und das Fruchtfleisch heraus holen. Wir Kochbären haben uns für eine andere Methode entschieden. Zuerst haben wir den Backofen auf 180 °C Umluft vorgeheizt. Dann haben wir den Spaghetti-Kürbis längs halbiert. Das geht sehr schwer, da die Schale sehr hart ist! Dann muss der Kürbis ausgehöhlt werden, das bedeutet, die Kerne und die Fäden müssen entfernt werden. Das geht sehr gut mit einem „Melonen-Kugelausstecher“. In die so vorbereiteten Kürbishälften haben wir Kochbären nun Gemüse-Instant Pulver und kochendes Wasser aus dem Wasserkocher gegossen. Dann wurden die Hälften des Spaghetti-Kürbis auf ein Backblech gelegt, mit Alu-Folie abgedeckt und eine Stunde gegart.

In der Zwischenzeit hat der Kochbär eine „Tomatensoße“ gezaubert. Das Wort Tomatensoße steht deshalb in Anführungszeichen, weil diese Soße nicht sehr „tomatig“ rüber kommt. Zuerst – wie könnte es anders sein – wurde Zwiebel und Knoblauch fein gewürfelt und an-gedünstet. Der Bacon – in dünnen Scheiben – wurde klein geschnitten und mit-gedünstet. Dann kamen Karottenwürfel und Staudensellerie-Würfel hinzu. Auch etwas Tomatenmark wurde angeschwitzt, bevor mit den stückigen Tomaten aus der Dose etwas Flüssigkeit dazu kam. Die Säure der Tomaten wurde jetzt mit einer Prise Zucker und Worcestersauce etwas gemildert, dann mit Salz und Basilikum gewürzt. Nun mußte die Soße so lange köcheln, bis

Rezepte > Gemüse > Rezept : Spaghettikürbis mit Spaghetti und Tomatensoße
Karotte und Staudensellerie bissfest gegart waren. Dann haben wir 4 EL heraus
genommen und beiseite gestellt.

Inzwischen wurden die Tomaten wie üblich vorbereitet. Das bedeutet bei uns
Kochbären, dass wir die Tomaten am Stielansatz kreuzweise einschneiden, sie für
ein paar Sekunden in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken, häuten, vierteln,
den Stielansatz herausschneiden, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.
Von den so vorbereiteten Tomaten kam die Hälfte zur Soße und die Hälfte zu den 4
EL Gemüse, das wir heraus genommen hatten.

Die Soße wurde nun püriert, abgeschmeckt und mit der Sahne aufgekocht.

In einem großen Topf wurden 125 g Spaghetti „al dente“ gegart, abgossen und
unter die Tomatensoße gerührt.

Nun war der Spaghetti-Kürbis endlich gar! Das Ergebnis hat enttäuscht. Wer dem
Spaghetti-Kürbis den Namen gegeben hat, hat wohl noch nie Spaghetti gesehen?
Die Kürbis-Fäden ähneln eher den Capellini als den Spaghetti. Also hat das optisch
nicht so ganz gepasst. Trotzdem haben wir das Kürbisfleisch herausgeholt, mit zwei
Gabeln zerteilt, mit den Spaghetti und der Tomatensoße vermengt und wieder in die
Kürbishälften gefüllt. Ach ja – mit etwas gehackter Blatt Petersilie garniert sieht es
doch gleich viel netter aus.

Geschmeckt hat es prima – ein „trockener“ Weißwein von der Saar hat da auch ganz
gut dazu gepasst.

Guten Appetit wünschen die Kochbären von © www.kochbaeren.de