

Spaghettikürbis-Curryüberbacken

Zutaten für 2-3 Personen:

- 1 mittelgrosser Spaghettikürbis
- 300 g Rinderhackfleisch
- 1 Peperoni
- ein paar Champignons
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 dl Kokosmilch
- 2 EL Curry Paste
- 40 g Reibkäse
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer



Zubereitung:

Den Spaghettikürbis in der Hälfte durchschneiden und die Kerne auslöfeln. Die Kürbishälften mit etwas Olivenöl beträufeln, leicht salzen und pfeffern und mit der geschnittenen Seite nach unten auf ein Backblech legen. Etwas Wasser auf das Backblech geben und die Kürbishälften für 45 Minuten bei 180 Grad in den Ofen geben.

Das Gemüse klein schneiden. Das Hackfleisch mit den Champignons und den Frühlingszwiebeln anbraten. Peperoni dazugeben und kurz weitergaren. Mit Kokosmilch ablöschen, die Currypaste dazu geben und ein paar Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen.

Mit einer Gabel das faserige Fruchtfleisch aus den leicht abgekühlten Kürbishälften entnehmen und in eine Schüssel geben. Wichtig ist, dass man die Aussenwand nicht kaputtmacht.

Nun das Hackfleisch in die Kürbishälften verteilen und mit dem Kürbisfleisch bedecken. Reibkäse drüberstreuen und für 10-15 Minuten im Ofen überbacken.

Guten Appetit!

Tipp:

Ich habe mich heute für eine Hackfleisch-Curry Füllung entschieden. Aber man kann den Spaghettikürbis im Prinzip auf alle möglichen Arten machen und mit der Füllung variieren. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Spaghettikürbis-Bolognese? Oder man verfeinert das Fruchtfleisch mit Salz, Pfeffer und etwas Käse und hat somit eine tolle Beilage.