



Spaghetti-Kürbis mit Sauce Bolognese

Zutaten:

2 kleine Spaghettikürbisse
450 g Rinderhack
3 EL Olivenöl
120 g Zwiebelwürfel
1 fein gewürfelte Knoblauchzehe
je 120 g Würfel von Karotte, Lauch, Sellerie
2 EL Tomatenmark
¼ l Tomatensaft
2 EL Mehl
1/8 l roter Traubensaft
½ l Gemüsebrühe
2 Messerspitzen Kreuzkümmel
4 Zweige Thymian
½ TL gehackter Ingwer
Chili
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kürbis halbieren und mit einem Suppenlöffel sauber entkernen. Für den besseren Stand die Unterseite leicht anschneiden, mit Olivenöl außen und innen einpinseln, in eine Pfanne mit 2 Thymianzweigen setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 160° C ca. 40 – 50 Minuten garen. Zwiebeln mit Fleisch in heißem Olivenöl angehen lassen, Knoblauchwürfel zugeben, mit anrösten, Gemüsewürfel zufügen und unterarbeiten. Tomatenmark einrühren, mit Mehl stäuben, Traubensaft und Tomatensaft angießen, mit Salz, Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel und Ingwer sowie etwas gerebelten Thymian würzen. Mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen, köcheln lassen. Anschließend in den vorbereiteten Kürbis füllen. Den Kürbisrand mittels einer Gabel etwas andrehen und auf einem Teller anrichten, mit Thymian garnieren. Wenn man möchte, kann man die Bolognese mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Dieses Gericht ist glutenfrei.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten

Nährwert pro Person

477 kcal – 30 g Fett – 27 g Eiweiß – 24 g Kohlenhydrate – 1 BE