



## Spaghetti-Kürbis mit Lammhack-Bolognese

### Zutaten (für vier Personen)

2 kleine Spaghetti-Kürbisse  
500 g Lammhackfleisch (wahlweise Rind oder gemischtes Hackfleisch)  
3 EL Olivenöl  
120 g Zwiebelwürfel  
1 fein gewürfelte Knoblauchzehe  
je 120 g Würfel von Karotte, Lauch, Sellerie  
2 EL Tomatenmark  
1/4 l Tomatensaft  
1 EL Mehl  
1/4 l Kalbsfond  
2 Msp. Kreuzkümmel  
4 Zweige Thymian  
1/2 TL gehackter Ingwer  
1/2 TL Chiliflocken  
Abrieb von 1/2 unbehandelten Zitrone  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung (circa 60 Minuten)

Kürbis halbieren, mit Suppenlöffel sauber entkernen und für den besseren Stand die Unterseite leicht anschneiden. Mit Olivenöl außen und innen einpinseln. Dann in eine Pfanne mit zwei Thymianzweigen setzen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad ca. 40 bis 50 Minuten garen.

Zwiebeln mit Fleisch in heißem Olivenöl angehen lassen, Knoblauchwürfel zugeben und mit anrösten. Die Gemüsewürfel zufügen und unterarbeiten, der Tomatenmark einrühren und mit Mehl stäuben. Das Ganze mit Tomatensaft und Kalbsfond angießen. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Kreuzkümmel, Ingwer und etwas gerebelten Thymian würzen. Aufkochen und köcheln lassen. Anschließend in den vorbereiteten Kürbis füllen, den Kürbisrand mittels einer Gabel etwas andrehen, auf dem Teller anrichten und mit Thymian garnieren.

Nach Wunsch die Bolognese mit geriebenem Parmesan bestreuen.