

07. Hauptspeisen

Spaghetti Kürbis mit Mangoldfüllung [Nr.375]

Menge: für 2 Personen

Zutaten:

1 Stck.	Spaghettikürbis, mittelgroß - ca. 1 kg
300 g	Mangold (alternativ: Spinat)
100 g	Katenschinkenwürfel
1 Stck.	Zwiebel
200 g	Schafskäse
20 g	Sonnenblumenkerne
100 ml	Wasser
10 g	Olivenöl
100 g	Schmand
1/2	TL Salz, Pfeffer
	Muskatnuss - frisch gerieben

**Zubereitung:**

-
1. Den Backofen auf 200°C Ober- / Unterhitze vorheizen.
 2. Spaghetti Kürbis waschen, halbieren und entkernen
 3. Die beiden Kürbishälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier oder Backfolie ausgelegtes Backblech legen.
 4. 100 ml Wasser zwischen die Hälften gießen und für 40-45 Minuten auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Backofen geben.
 5. Mangold, Katenschinkenwürfel und Zwiebeln fein schneiden und in einer Bratpfanne andünsten
 6. Schafskäse in Würfel schneiden und in die Pfanne geben und vorsichtig unterrühren
 7. Wenn der Kürbis gar ist, im Kürbis mit einer Gabel die Fruchtfleischfäden bis nahezu zum Schalenrand lösen bzw. auseinanderzupfen. Die Fäden gleichen Spaghetti.
 8. Die beiden leergekratzten Kürbisschalen auf dem Blech lassen
 9. Die Fruchtfleischfäden mit den Sonnenblumenkernen ebenfalls in die Pfanne geben, unterrühren, mit Salz, schwarzem Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen,
 10. Den Schmand darüber verteilen und vorsichtig vermengen.
 11. Die Mangoldmasse in die beiden Spaghetti Kürbis Hälften füllen
 12. Parmesankäse darüber reiben
 13. Das Blech mit den gefüllten Kürbishälften nochmals in den Ofen schieben und 5 Minuten bei 180 Grad Ober/Unterhitze überbacken.
 14. Die überbackenen Kürbishälften auf einen Teller geben und servieren

