Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Tomatino-Spaghettikürbis

Ein Rezept von Tomatino-Spaghettikürbis, am 07.10.2026

Zutaten

2	1/2 kg Spaghettikürbis
2	Zwiebeln
750 g	vollreife Tomaten
2 TL	Mehl
	Pfeffer
4 EL	Olivenöl
3	große Knoblauchzehen
1 TL	Butter
	Salz
1 Bund	frisches Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 190° vorheizen. Den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen, mit 2 EL Öl bepinseln und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im heißen Ofen (unten, Umluft 170°) ca. 50 Min. garen. Der Kürbis ist gar, wenn sich die Fasern mit einer Gabel herauslösen lassen.

2. Inzwischen für die Sauce die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Tomaten waschen und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Zwiebeln und Knoblauch im restlichen Öl glasig dünsten, die Tomaten zugeben. Bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Butter und Mehl verkneten und in die Sauce rühren, salzen und pfeffern.

3. Das Basilikum waschen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen. Einige zur Seite legen, die restlichen fein hacken und vor dem Servieren unter die Sauce rühren.

4. Den gegarten Kürbis aus der Schale lösen und auf Tellern anrichten. Die Sauce auf den »Kürbisspaghetti« verteilen und mit Basilikumblättern garniert servieren.