

Rezept

# Vegetarisch gefüllter Spaghetti-Kürbis

Ein Rezept von Vegetarisch gefüllter Spaghetti-Kürbis, am 28.06.2026

## Zutaten

- |                             |                                 |
|-----------------------------|---------------------------------|
| <b>2</b> Spaghetti-Kürbisse | <b>3 EL</b> Olivenöl            |
| feines Meersalz             | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| <b>1-2</b> Knoblauchzehen   | <b>ca. 8 Zweige</b> Thymian     |

### Außerdem

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| Muskat (am besten frisch gerieben) | Chiliflocken (optional)  |
| <b>4 TL</b> Butter                 | <b>1 Stück</b> (vegetarischer) Parmesan bzw. eine Alternative wie Montello |
| <b>4 TL</b> Kürbiskernöl           | <b>4 EL</b> Basilikumpesto   |
| <b>4 TL</b> geröstete Pinienkerne  |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 589 kcal, 26 g F, 14 g EW, 71 g KH

## Zubereitung

1. Kürbisse waschen und jeweils längs halbieren. Aus den Hälften mithilfe eines Esslöffels die Kerne herauskratzen. Anschließend mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander auf ein Backblech setzen. Den Backofen auf 220°C Ober- / Unterhitze vorheizen.
2. Kürbishälften mit Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchzehen schälen und über den Kürbis hobeln oder pressen. Thymianzweige auf den Kürbissen verteilen.
3. Im heißen Ofen (zweite Schiene von unten) je nach Größe 30-45 Minuten garen. Blech aus dem Ofen nehmen und aus den Hälften mit 2 Gabeln das Fruchtfleisch herauslösen. Bei diesem „Kratzvorgang“ entstehen die „Spaghetti“.
4. Auf Tellern verteilen oder wie wir es gemacht haben, in den Kürbishälften belassen und noch einmal mit Salz, Pfeffer, Muskat und optional Chiliflocken abschmecken.
5. In jede Hälfte bzw. auf jede Portion ca. einen TL Butter geben und unter die Spaghetti mischen. Parmesan darüber hobeln und mit Kürbiskernöl, Pesto und gerösteten Pinienkernen verfeinern.