

Spaghetti-Kürbis mit Hackfleisch

Zutaten

(Für ca. 2 Portionen)

- 1 Spaghettikürbis
- 400 g Hackfleisch (gemischt)
- etwas Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 200 g stückige Tomaten
- 150 ml passierte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Oregano
- 1 EL Thymian
- 1 TL gemahlener Rosmarin
- Prise Zimt
- etwas Olivenöl
- etwas Parmesan
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Den Kürbis halbieren und die Kerne entfernen. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen. Etwas Wasser auf das Blech gießen, damit der Kürbis nicht zu dunkel wird. Bei 180 °C etwa 45 Minuten backen.
2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Währenddessen Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Sobald das Fleisch Farbe bekommt, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen. Ingwer fein hacken und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
3. Tomatenmark einrühren, dann Gewürze, stückige und passierte Tomaten hinzufügen. Auf kleiner Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.
4. Den gegarten Kürbis auf Tellern anrichten und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zu „Spaghetti“ ziehen. Die Soße darübergeben und mit etwas Parmesan bestreuen. Guten Appetit!

BACKPLATTE

BRATPFANNE



Teile dieses Rezept gratis mit Freunden und Bekannten per WhatsApp!

REZEPT TEILEN



„Kochen, Rezepte und Inspiration“
Werde Teil unserer Facebook Gruppe!

GRUPPE BEITRETEN



Die besten
Rezepte von:

CADLEKOCHT
mas REZEPTE