



# Spaghetti-Kürbis Asia-Style

⌚ Preparation time: 20 minutes  
Cooking time: 30 minutes  
**Total time: 50 minutes**

👤 Portions: 8

## Zutaten für 2-4 Portionen

### Für den Spaghetti-Kürbis

- Ein Spaghetti-Kürbis
- 4 EL Olivenöl
- Meersalz

### Für die Erdnuss-Soße

- 1 Knoblauchzehe
- 25 g Ingwer
- 50 g Erdnussbutter (entspricht einem sehr großen EL)
- 200 ml Kokosmilch
- 3 EL glutenfreie Tamari Sojasoße (oder eine normale Sojasoße bei Glutenverträglichkeit)
- 1 Zitrone
- Meersalz
- Wer mag: grob gemahlene Chiliflocken

### Weitere Zutaten

- 1 kleines Bund frischer Koriander
- 1-2 EL Kokosöl (zum Braten des Pak Choi)
- 6 kleine Pak Choi (gibt es im Asia-Laden und in gut sortierten Supermärkten)
- 1 EL schwarze Sesamkörner zum Garnieren

## Zubereitung (20 Minuten Arbeitszeit + 30 Minuten Backzeit)

1. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Spaghetti-Kürbis mit einem Messer vorsichtig halbieren. Hier braucht Ihr etwas Geduld und Muskelkraft, denn die Schale ist sehr hart. Benutzt daher ein wirklich stabiles, großes Messer und verletzt Euch bitte nicht.
3. Die Kerne der Kürbishälften mit einem Löffel entfernen.
4. Die beiden Kürbishälften mit jeweils 2 EL Olivenöl einpinseln und leicht salzen. Kürbishälften mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und bei 180 Grad ca. 27-30 Minuten backen.
5. Tipp: Wer kein Öl verwenden möchte, kann die Kürbishälften auch mit der Schnittfläche nach unten in zwei Auflaufformen geben, die jeweils mit einem Zentimeter Wasser gefüllt sind. Dadurch bleibt das Fruchtfleisch schön saftig. Die Backdauer beträgt dann rund 35 Minuten bei 200 Grad Umluft. Ich habe dies [in diesem leckeren Kürbis-Spaghetti-Rezept](#) beschrieben.
6. Während die beiden Kürbishälften im Ofen garen, könnt Ihr schon mal die Erdnuss-Soße vorbereiten. Vor dem späteren Vermischen mit den Kürbis-Spaghettis wird sie dann einfach nochmals erhitzt.
7. Für die Erdnuss-Soße eine Knoblauchzehe abziehen und ein großes Stück Ingwer schälen. Einen großen EL Erdnussbutter zusammen mit 200 ml Kokosmilch in einem Topf erhitzen. Die Knoblauchzehe dazu pressen, den Ingwer dazu reiben und alles gut miteinander verrühren und weiter erwärmen. Benutzt dafür am Besten einen Schneebesen. Dann 2-3 EL glutenfreie Tamari Sojasoße sowie 2 EL Zitronensaft dazu fügen. Die Soße mit Meersalz abschmecken und mit Pflanzendrink oder Wasser beliebig verdünnen. Wer mag, gibt ein paar Chiliflöckchen dazu.
8. Nach rund 30 Minuten Backzeit die Spaghetti-Kürbishälften aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel Spaghetti-förmig herauskratzen und in eine Schüssel geben. Die Kürbis-Spaghetti mit der Erdnuss-Soße gut vermischen und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
9. Ein Bund Koriander waschen und hacken. Den gehackten Koriander unter die Kürbisspaghetti mischen. Ein wenig Koriander zum Garnieren aufheben.
10. 1 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen 6 Pak Choi Köpfcchen halbieren und beidseitig im heißen Fett anbraten, etwas salzen und mit Zitronensaft beträufeln.

11. Kürbis-Spaghetti auf zwei Teller aufteilen. Angebratenen Pak Choi-Hälften dazu geben und das Gericht mit schwarzen Sesamkörnern bestreut und Koriander garniert servieren. Wer mag, gibt zusätzlich noch einen Klacks Erdnuss-Soße auf das Gericht.

Lasst es Euch schmecken.