

# Spaghetti-Kürbis à la Mexicana

We konnte ich nur! Jahrelang habe ich die länglichen, bunten Spaghetti-Kürbisse im Supermarkt einfach links liegen lassen. Irgendwie habe ich mich nicht an diese sehr große Kürbisart herangetraut. Was ein Fehler!! Spaghetti-Kürbis ist ab jetzt meine absolute Nummer eins unter den Kürbissen. Habt Ihr Spaghetti-Kürbisse bei Euch im Supermarkt schon gesehen? Haltet unbedingt Ausschau danach. So sehen sie aus - länglich, rund und bunt gestreift. Haltet Ausschau nach Spaghetti-Kürbissen. Ihr werdet begeistert sein! In diesem Rezept bereite ich eine "Tex-Mex-Variante" des Spaghetti-Kürbis mit Bohnenchili zu. Aber Ihr könnt das nudelartige Fruchtfleisch ebenso mit veganer Bechamel, Tahini-Dressing, Kräutersoßen oder mit einer ganz einfachen veganen Tomatensoße genießen. Manche essen den Spaghetti-Kürbis auch einfach mit Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie und ein wenig Kreuzkümmel. Spaghetti-Kürbisse sind kinderleicht zuzubereiten und mega-lecker. Ich bin verliebt! Und da ein Spaghetti-Kürbis nicht nur groß und schwer ist, sondern auch viele Kerne enthält, zeige ich Euch außerdem, wie Ihr die Kerne lecker zum Naschen rösten könnt. Sie schmecken ein wenig wie Popcorn! Außerdem zeige ich Euch in diesem Rezept, wie Ihr Kürbiskerne lecker röstet Also ganz viel Spaß beim Kürbis-Spaghetti-Futtern. Ich freue mich sehr auf Euer Feedback - gleich hier in den Kommentaren oder auf Facebook. Eure Lea

## Zutaten für 2 Portionen

- 1 Spaghetti-Kürbis (ca. 2 kg)
- 2 EL Pflanzenöl
- 100 Gramm (rote) Zwiebel(n)
- 1 Dose Kidneybohnen (ca. 165 Gramm Abtropfgewicht)
- 4 EL Tomatenmark
- 1 Dose gestückelte Tomaten im eigenen Saft
- 1 kl. TL Agavendicksaft
- 1 TL süßes Paprikapulver
- Eine Prise Kreuzkümmel (= ein halber TL)
- Meersalz
- Pfeffer
- 50 Gramm Babyspinat bzw. frischer Blattspinat
- 1 Avocado
- 1-2 EL Zitronensaft
- 60 Gramm vegane Taco-Chips (Bioladen)

## Für den Cashewkäse

- 100 Gramm Cashewnüsse (einweichen)
- 1 TL scharfer Senf
- 3 EL Hefeflocken
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 100 ml Pflanzendrink zum Verdünnen (z.B. Mandeldrink oder Haferdrink)

## **Für das Rösten der Kürbiskerne**

- Die Kürbiskerne Eures Spaghetti-Kürbises
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Agavendicksaft
- Eine große Prise Salz
- Chiliflocken nach Belieben (optional)
- 1/2 TL Kreuzkümmel

## **Zubereitung**

Vorbereitung: 100 Gramm Cashewnüsse über Nacht oder vier Stunden in Wasser einweichen lassen. Wer diesen Vorgang etwas beschleunigen möchte, kann heißes Wasser benutzen. Dann reicht, je nach Power Eures Mixers, auch eine Stunde Einweichzeit. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Kürbis waschen und halbieren.

Tipp: Das Halbieren eines Spaghetti-Kürbises ist richtig schwere Arbeit. Auch mit einem scharfen, sehr stabilen Messer. Mein Freund Julian hilft mir dabei immer. Denn die Schale des Spaghetti-Kürbis ist extrem stabil. Das ist gut, denn später dient sie als feste Schale zum Essen. Aber bitte passt beim Teilen des Kürbisses auf und verletzt Euch nicht!

Wenn der Kürbis halbiert ist, die Kerne mit einem Löffel entfernen und aufheben. Ich zeige Euch am Ende des Rezepts, wie Ihr die Kerne lecker rösten könnt, wenn Ihr mögt! Beim Entkernten Kürbis sieht man schon die "Spaghetti-Struktur" des Fruchtfleisches Kürbis mit Schnittfläche nach unten(!) in ein oder zwei Auflaufformen legen und einen halben bis einen Zentimeter hoch Wasser einfüllen. Das hält das Kürbisfleisch beim Garen schön saftig. Spaghetti-Kürbis mit der Schnittfläche nach unten in 1-2 Auflaufformen legen und etwa einen Zentimeter Wasser einfüllen Das Wasser hilft dabei, dass der Kürbis schön saftig bleibt. Die Kürbishälften bei 200 Grad Umluft 35-37 Minuten im Ofen garen. Während der Kürbis im Ofen gart, können wir weitere Zutaten für die Füllung zubereiten. Dafür 1-2 (rote) Zwiebeln schälen und würfeln. 1 Dose Kidneybohnen in ein Sieb geben und mit fließendem Wasser spülen. 2 EL Pflanzenöl (ich benutze Kokosöl) in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel im heißen Fett andünsten. Anschließend die gewaschenen Bohnen, eine Dose gestückelte Tomaten und 4 EL Tomatenmark dazu geben. Umrühren und 3-4 Minuten sanft köcheln lassen. Das Bohnen-Chili mit 1 TL süßem Paprikapulver, einer Prise Kreuzkümmel, 1 TL Agavendicksaft sowie Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Chili mit ca. 100 ml Wasser verdünnen und die Flüssigkeit wieder etwas einköcheln lassen. Zum Schluss 50 Gramm gewaschenen Babyspinat unterheben und zusammen fallen lassen. Verfeinert das Bohnenchili zum Schluss mit einer Hand voll frischem Blattspinat Dann das Chili erstmal vom Herd nehmen bzw. abkühlen lassen. 1 Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Avocadowürfel mit 1 EL Zitronensaft und einer Prise Salz würzen und bereit stellen. Avocado mit Zitronensaft beträufeln und gut salzen Das Einweichwasser der Cashewnüsse abgießen. Cashewnüsse mit 1 TL Senf, 3 EL Hefeflocken, 1 EL Zitronensaft, einer großen Prise Salz und Pfeffer sowie 100 ml Pflanzendrink im Mixer pürieren. Die Spaghetti-Kürbisse sollten nach 35-37 Minuten fertig gegart sein. Ihr erkennt das auch daran, wenn die Schale langsam und ein klein wenig beginnt braun zu werden. Normaler Weise kann man sich, wenn der Ofen vorgeheizt war, darauf verlassen, dass die Kürbishälften nach 35 Minuten gar sind. Der

Ofen kann weiterhin angeschaltet bleiben. Die Auflaufformen ganz vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Die Kürbishälften mit zwei Gabeln aus der Form heben und umgedreht auf die Arbeitsfläche setzen. Fruchtfleisch nun von allen Seiten Spaghetti-Förmig aus der Schale zur Mitte kratzen. Jetzt wird Spaghetti aus unserem Spaghetti-Kürbis. Anschließend die Kürbisspaghetti etwas salzen und dann das Bohnen-Chili mit den Spaghettis vermischen. Danach den Cashewkäse über die Kürbisse verteilen. Spaghetti-Kürbis nochmals in den Ofen geben und den Cashewkäse leicht anbacken. Das Wasser aus den Auflaufformen schütten. Die gefüllten Kürbishälften wieder in die Form geben und bei 200 Grad Umluft nochmals so lange backen, bis der Cashewkäse ein wenig Farbe annimmt. Das dauert etwa 10 Minuten. Kürbisse auf Teller geben und mit Avocadowürfeln und Chips servieren. Und schon könnt Ihr Eure Spaghetti-Kürbisse à la Mexicana genießen. Man kann das Chili und den Cashewkäse herrlich mit den Chips dippen. Yeah! Und habt Ihr jetzt noch Lust, Eure Kürbiskerne zu rösten? Kein Problem. Säubert die Kürbiskerne ein wenig und spült sie ab. Dann sollten die Kürbiskerne über Nacht oder etwa 3-4 Stunden in Wasser eingeweicht werden. Die eingeweichten Kürbiskerne etwas trocken tupfen. Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. Kürbiskerne mit 1 EL Olivenöl, 1 TL Agavendicksaft, einer großen Prise Salz, Chiliflocken, 1/2 TL Kreuzkümmel vermengen und auf dem Backpapier verteilen. Kürbiskerne ca. 12 Minuten bei 200 Grad Umluft rösten. Ab und zu mit einem Löffel oder einer Gabel neu verteilen. Geröstete Kürbiskerne nochmals nachsalzen und den Knabberspaß genießen.

### **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Kürbispizza mit Kichererbsenboden, Tofu & Spinat](#)
- [Blumenkohl-Couscous mit Ofenkürbis und Minze](#)
- [Sahniger Kürbis-Topinambur-Auflauf](#)
- [Kürbis-Cookis mit Ingwer-Icing](#)