

Spaghetti-Kürbis Asia-Style

Vergangene Woche schlug mein Herz schneller, als eine Leserin mir schrieb, dass sie im Supermarkt einen Spaghetti-Kürbis gekauft und mein Rezept für einen [Spaghetti-Kürbis à la Mexicana](#) gemacht hat. Echt, gibt es endlich wieder Spaghetti-Kürbisse im Angebot?! Da bin ich natürlich gleich los gestieftelt und siehe da: Für 1,99 EUR hab' ich ein Prachtexemplar im Supermarkt ergattert. Ich liebe Spaghetti-Kürbisse. Sie sind so köstlich und ganz einfach zuzubereiten. Ehrlich gesagt, kochen sie sich fast von selbst, da man sie lediglich rund 30 Minuten in den Ofen geben muss. Eine leckere Soße oder ein Pesto dazu und das Abendessen ist perfekt. Auch in meinem neuen Kochbuch [GREEN LOVE](#), das am 9. Oktober 2017 erscheint, wird es ein grandioses Spaghetti-Kürbis-Rezept geben! Für dieses Rezept hier habe ich mich für eine asiatisch angehauchte Variante mit Erdnuss-Soße und Koriander entschieden. Soooo gut, sag' ich Euch! Schaut doch gleich Mal, ob bei Euch im Supermarkt oder Bioladen auch schon Spaghetti-Kürbisse angeboten werden! Freue mich schon auf euer Feedback zu diesem Rezept, herzlichst eure Lea

Zutaten

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)

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. 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. Wenn Ihr einen Spaghetti-Kürbis halbiert, seht Ihr bereits, dass dieser ein sehr

faseriges Fruchtfleisch hat. Dieses wird später "spaghetti-förmig" herausgekratzt. Die Kerne der Kürbishälften mit einem Löffel entfernen. 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.

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.

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. 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. Erdnuss-Soße vor dem Vermischen mit den Kürbis-Spaghetti nochmals erwärmen! 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. Ein Bund Koriander waschen und hacken. Den gehackten Koriander unter die Kürbisspaghetti mischen. Ein wenig Koriander zum Garnieren aufheben. 1 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen 6 Pak Choi Köpfchen halbieren und beidseitig im heißen Fett anbraten, etwas salzen und mit Zitronensaft beträufeln. 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.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Spaghetti-Kürbis à la Mexicana](#)
- [Zoodle Pad Thai](#)
- [Brokkoli-Sesamtaler in cremiger Masala-Soße](#)
- [Kürbis-Pizza mit Kichererbsenboden](#)