



(<http://schlaraffenwelt.de/>)

(<http://schlaraffenwelt.de/>) (<http://schlaraffenwelt.de/>) (<http://schlaraffenwelt.de/>) (<mailto:info@schlaraffenwelt.de>)

REZEPTE ([HTTP://SCHLARAFFENWELT.DE/CATEGORY/REZEPTE/](http://schlaraffenwelt.de/category/rezepte/))

KOCH-TRICKS ([HTTP://SCHLARAFFENWELT.DE/CATEGORY/KOCH-TRICKS/](http://schlaraffenwelt.de/category/koch-tricks/))

GESCHICHTEN ([HTTP://SCHLARAFFENWELT.DE/CATEGORY/GESCHICHTEN/](http://schlaraffenwelt.de/category/geschichten/))

VIDEOS ([HTTP://SCHLARAFFENWELT.DE/CATEGORY/VIDEOS/](http://schlaraffenwelt.de/category/videos/))

WISSEN ([HTTP://SCHLARAFFENWELT.DE/CATEGORY/WISSEN/](http://schlaraffenwelt.de/category/wissen/))

TESTS ([HTTP://SCHLARAFFENWELT.DE/CATEGORY/TESTS/](http://schlaraffenwelt.de/category/tests/))

SOUS-VIDE ([HTTP://SCHLARAFFENWELT.DE/CATEGORY/SOUS-VIDE/](http://schlaraffenwelt.de/category/sous-vide/))

[facebook.com/sharer.php](https://www.facebook.com/sharer.php))

INTERIOR ([HTTP://SCHLARAFFENWELT.DE/CATEGORY/INTERIOR/](http://schlaraffenwelt.de/category/interior/))

Faszination Spaghettikürbis: Unter dieser Schale verbirgt sich eine geniale Überraschung

David Seitz (<http://schlaraffenwelt.de/author/david-seitz/>) 4. Oktober 2015

(<http://schlaraffenwelt.de/spaghettikuerbis-rezept/>)

1 Comment (<http://schlaraffenwelt.de/spaghettikuerbis-rezept/#comments>)

Ω



(<http://schlaraffenwelt.de/wp-content/uploads/2015/10>

[/Spaghettikürbis11.jpg](#)) Obst, Gemüse, Fleisch und Fisch messe ich

normalerweise ausschließlich an geschmacklichen Maßstäben. Das Aroma

Wir sind auf Facebook!

Schlaraffenwelt
([https://www.facebook.com](https://www.facebook.com/schlaraffenwelt)
/schlaraffenwelt)

Geniale Koch-Tricks auf Facebook

Geniale Koch-Tricks
([https://www.facebook.com](https://www.facebook.com/genialekochtricks)
/genialekochtricks)

zählt – weiter nichts. Natürlich spielen auch mal Herkunft bzw. Aufzucht eine Rolle, aber das mündet letztlich alles in die Variable Geschmack. Nun will ich euch allerdings davon erzählen, wie ich seit einigen Wochen eine ganz bestimmte Sorte Gemüse kaufe – vor allem weil sie so unfassbar funktional und praktisch ist. Ja, auch lecker, aber ich bin versucht zu sagen, dass mich andere Eigenschaften daran noch mehr faszinieren. Wovon redet er? Vom Spaghetti-Kürbis!



(<http://schlaraffenwelt.de/wp-content/uploads/2015/10/Spaghettikürbis4.jpg>) Einen Spaghettikürbis findet man mittlerweile im gut sortierten Bio-Markt und ab und ab selbst bei Aldi. Gärtner können ihn mit diesem Samen selber züchten. (<http://amzn.to/2dQUkpE>) Den Kürbis halbiert man, kratzt das Kerngehäuse aus und gart beide Hälften in der Mikrowelle für 10 Minuten. Man kann ihn auch kochen oder backen, aber die Mikrowelle erwies sich hier ausnahmsweise mal als ziemlich praktisch. 10 Minuten später dampfen die beiden Hälften um die Wette und was jetzt kommt ist ein Knaller. Löst man das Fruchtfleisch von den Seiten, fasert sich der Kürbis in feinste Kürbis-Spaghetti auf. Ein paar mal kratzen und vor einem steht eine Kürbisschüssel, gefüllt mit Nudeln, wie ihr sie so noch nie gegessen habt. Mit leichtem Biss, süßlich-nussigem Aroma und einem Hauch Birne. An diesem Abend warf ich einen Klecks Butter hinein, würzte mit etwas Parmesan, Salz und Pfeffer und musste diese Entdeckung erst einmal verarbeiten. Diese Momente erlebe ich selten. Diesen genialen Kürbis hatte ich mir mein bisheriges Leben einfach so entgehen lassen. Das Beste: man isst direkt aus der Kürbis-Schale, Teller spülen war gestern!



Alle Rezepte per Mail erhalten!

Einfach E-Mail-Adresse hier eintragen und den Schlaraffenwelt-Newsletter abonnieren.

Meine absoluten Lieblingsprodukte auf Amazon

(<http://schlaraffenwelt.de/wp-content/uploads/2015/10/Spaghettikürbis21.jpg>) Ich gebe zu: wir hatten ihn schon einmal hier auf Schlaraffenwelt. Kollege Marcel hatte damals vegane Spaghetti Bolognese (<http://schlaraffenwelt.de/2013/04/08/spaghetti-bolognese-ohne-nudeln-und-ohne-fleisch/>) gekocht und auch er schien angetan, gar verblüfft vom Innenleben dieses Kürbis. Ein Frevel, dass ich ihn nicht probierte, damals. Seit dieser Entdeckung vor drei Wochen stand der Spaghettikürbis satte vier weitere Male abends auf unserem Tisch – meine Lieblingsfüllung hat sich mittlerweile herauskristallisiert und ich will sie gerne mit euch teilen. Vorneweg: Es ist ein bisschen schade, den eigentlich so gesunden Kürbis in eine derartige Kalorienbombe zu verwandeln. Egal – was dabei rauskommt ist Soulfood erster Güteklasse. Schnallt euch an: Kürbis, Speck, Pinienkerne, Parmesan, Creme Fraiche, Frühlingszwiebeln, Salz, Pfeffer.



(<http://schlaraffenwelt.de/wp-content/uploads/2015/10/Spaghettikürbis3.jpg>) **Zutaten für zwei gefüllte Hälften Spaghettikürbis**

- 1 Spaghettikürbis (ca. 1kg)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 60 Gramm Parmesan
- 100 Gramm Bacon, gewürfelt
- 50 Gramm Pinienkerne
- 2 EL Creme Fraiche
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz&Pfeffer

Zubereitung des Spaghettikürbis

An beiden Enden des Spaghettikürbis ein Stück abschneiden, so dass er stehen kann. Den Kürbis dann halbieren und das Kerngehäuse entfernen. In der Mikrowelle auf höchster Stufe etwa 7-8 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, fein hacken und zusammen mit den Bacon-Würfeln in etwas Sonnenblumenöl etwa 5 Minuten scharf anbraten. In

einer zweiten Pfanne die Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten.

Kürbis aus der Mikrowelle nehmen (Vorsicht heiß!) Mit einer Gabel das Fruchtfleisch von den Seiten ablösen und die Fäden auflockern. Einen Esslöffel Butter hineingeben, etwas Parmesan hineinreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut unterrühren. Etwas von der Zwiebel-Bacon-Mischung hineingeben und unterheben. Einen Klecks Creme Fraiche als Topping auf die Kürbis-Pasta geben und mit gehackten Frühlingszwiebelringen und Pinienkernen bestreuen.

Dampfend warm servieren!

Ω

Das könnte Dich auch interessieren!

- [So sexy war Kürbis-Püree noch nie! \(http://schlaraffenwelt.de/kuerbis-pueree/\)](http://schlaraffenwelt.de/kuerbis-pueree/)
- [Tagliatelle an Coppa-Pflaumen-Portweinsauce mit... \(http://schlaraffenwelt.de/tagliatelle-an-coppa-pflaumen-portweinsauce-mit-glasiertem-kuerbis/\)](http://schlaraffenwelt.de/tagliatelle-an-coppa-pflaumen-portweinsauce-mit-...)
- [Kürbisquiche mit Quittengelee und Joghurt nach... \(http://schlaraffenwelt.de/kuerbisquiche-mit-quittengelee-und-griechischem-joghurt/\)](http://schlaraffenwelt.de/kuerbisquiche-mit-quittengelee-und-joghurt-nach-...)



JETZT FACEBOOK-FAN WERDEN



Schlaraffenwelt
EXPEDITION GENUSS

(<https://www.facebook.com/Schlaraffenwelt>)

POSTED IN *Eigenkreation* (<http://schlaraffenwelt.de/category/eigenkreation/>), *Rezepte* (<http://schlaraffenwelt.de/category/rezepte/>)

TAGGED *gefüllter Kürbis* (<http://schlaraffenwelt.de/tag/gefüllter-kuerbis/>), *Kürbis* (<http://schlaraffenwelt.de/tag/kuerbis/>), *Rezept* (<http://schlaraffenwelt.de/tag/rezept/>), *Spaghettikürbis* (<http://schlaraffenwelt.de/tag/spaghettikuerbis/>). BOOKMARK THE *permalink* (<http://schlaraffenwelt.de/spaghettikuerbis-rezept/>).

← **PREVIOUS (HTTP://SCHLARAFFENWELT.DE/LAUWARMER-SHIITAKE-SALAT-MIT-RADIESCHEN-UND-KUERBIS/)**

NEXT → (HTTP://SCHLARAFFENWELT.DE/KUECHENMASCHINE-KAUFEN-VERGLEICH/)

One Comment



Judith

5. August 2016 at 06:10 (<http://schlaraffenwelt.de/spaghettikuerbis-rezept/#comment-329706>)

Ausprobiert und für sehr lecker befunden. Gibt es sicher öfters, da meine Eltern jedes Jahr eine Spaghettikürbisschwemme im Garten haben... Allerdings war mein Kürbis nach der angegeben Zeit in der Mikrowelle noch nicht gar. Es brauchte fast die vierfache Zeit, und dann war er nur al dente. Nächstes Mal gare ich ihn wieder im Backofen .
Grüße und Danke fürs Rezept

ANTWORTEN ([HTTP://SCHLARAFFENWELT.DE/SPAGHETTIKUERBIS-REZEPT/?REPLYTOCOM=329706#RESPOND](http://schlaraffenwelt.de/spaghettikuerbis-rezept/?replytocom=329706#respond))

Schreibe einen Kommentar

Deine E-Mail-Adresse wird nicht veröffentlicht. Erforderliche Felder sind markiert

KOMMENTAR

NAME *

E-MAIL *

WEBSITE

KOMMENTAR ABSCHICKEN