



Spaghettikürbis mit Gouda überbacken

Zeit gesamt
1h 5minZubereitungszeit
15minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Spaghettikürbis | 1 St. |
| Cherrytomaten | 100 g |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Mais aus der Dose | 100 g |
| Basilikum, frisch | 10 g |
| Tomatenmark | 2 EL |
| Schlagsahne | 200 ml |
| Gouda, gerieben | 200 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |

Zubereitung



Küchenutensilien

Backblech mit Backpapier

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Spaghettikürbis waschen und längs halbieren. Mithilfe eines Löffels Kerne herauskratzen. Spaghettikürbis auf einem Backblech mit Backpapier ca. 45 Min. im Ofen backen.
2. Inzwischen Tomaten waschen und fein hacken. Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Mais in ein Sieb abgießen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. In einer Schüssel Tomatenmark zusammen mit Sahne, 100 g Gouda, Salz und Pfeffer mischen.
3. Spaghettikürbis aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und Kürbisfleisch mit einer Gabel auflockern. In eine Schüssel Kürbisfleisch geben und zusammen mit Tomate, Paprika, Mais und Sauce vermengen. Kürbishälften mit Kürbismasse füllen und mit dem übrigen Gouda und Basilikum bestreuen. Spaghettikürbis im Ofen ca. 10 Min. goldbraun backen.
4. Überbackenen Spaghettikürbis aus dem Ofen nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 442 kcal |
| Kohlenhydrate | 47 g |
| Eiweiß | 19 g |
| Ballaststoffe | 9 g |
| Fette | 23 g |