

Rezepte mit Spaghettikürbis

Spaghettikürbis kochen:

Kürbis waschen und mit einer Gabel oder einem spitzen Messer vorsichtig Löcher in die Schale stechen. Dann zugedeckt in salzigem Wasser ca. 30 Minuten garen. Kürbis vom Wasser nehmen und einige Minuten abkühlen lassen.

Dann längs in zwei Hälften schneiden und Kerne und Fäden entfernen, dann mit einer Gabel die spaghettiähnlichen Fäden aus dem Fruchtfleisch lösen.

Spaghettikürbis im Ofen backen:

Kürbis waschen und mit einer Gabel oder einem spitzen Messer vorsichtig Löcher in die Schale stechen, sonst könnte er im Ofen platzen. Dann mindestens eine Stunde bei 180° backen. Oder Kürbis mit einem Messer vorsichtig längs in zwei Hälften schneiden - die Schale ist sehr hart. Am besten ein Geschirrtuch unter den Kürbis legen, damit er nicht wegrutscht.

Einmal mit einem Löffel aus dem Inneren der zwei Hälften Kerne und Fäden entfernt, wird das Fruchtfleisch mit Butter oder Olivenöl bestrichen und mit Salz bestreut. Bei Geschmack kann man etwas Salbei, Rosmarin oder Thymian in die Vertiefungen geben.

Ofen auf 180° vorheizen. Kürbishälften auf ein Blech mit der Schnittstelle nach oben legen und mit Küchenpapier abdecken. Erst ca. 25-30 Minuten backen, dann Hälften mit der Schnittstelle nach unten umdrehen und noch weitere 20-25 Minuten backen bzw. länger, wenn der Kürbis sehr groß ist. Wenn sich die Schale mit einer Messerspitze stechen lässt, ist der Kürbis gar. Kürbishälften vom Ofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

Dann das Fruchtfleisch mit der Gabel von der Schale lösen. Spaghetti-Fäden in eine Schüssel fallen lassen und nach Geschmack würzen.

Mit Butter, Parmesan und Salbei

Butter in Flocken und geriebenen Parmesan vorsichtig unter die Spaghetti verteilen, damit diese nicht brüchig werden. Salbeiblätter waschen und trockentupfen.

In einem kleinen Topf jedes Blatt in heißem Öl 2-4 Minuten frittieren und auf Krepppapier ablegen.

Spaghetti auf warmen Tellern anrichten, mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen und Salbeiblätter darüber streuen.

Mit Anchovis und Petersilie

Butter und Olivenöl in einem kleinen Topf mit einer halbierten Knoblauchzehe leicht erhitzen, Anchovisfilets (am besten baskische) darin auflösen, mit einer Prise Chili würzen.

Petersilie waschen, abtropfen lassen und fein hacken.

Sauce und Petersilie vorsichtig mit den Spaghetti-Fäden vermischen, diese auf Tellern oder Schälchen anrichten.

Mit scharfer Tomatensauce

Mit Tomatenpassata, Knoblauch, Chili, Salz und Basilikum eine Sauce kochen. Anschließend Knoblauch entfernen und vorsichtig mit den Kürbisfäden vermischen.

Basilikumblätter in Streifen schneiden und über das Gericht streuen.

Mit Auberginen-Bolognese

Auberginen in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl leicht anbraten.

Knoblauch, etwas Chili, Salz und evtl. auch ein Anchovisfilet dazugeben. Immer wieder rühren, bis die Auberginenwürfel fast gar sind.

Tomatenpassata und evtl. etwas Wasser dazugeben und ca. 30 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen.

Kürbisfäden mit der Sauce anrichten, eventuell mit Parmesan bestreuen.

Asiatisch

Ein Stück Galgantwurzel oder frischen Ingwer schälen und klein hacken, Zitronengras längs schneiden und dann in 3-4 Stücke querschneiden und leicht quetschen. Kefir-Blätter waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Koriander waschen, abtropfen lassen und Blätter abzupfen und grob hacken.

1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe und 1 Thai-Chili sehr fein hacken und in einer Pfanne mit Erdnussöl glasig anbraten. Galgant, Zitronengras, Kefirblätter und etwas Fischsauce dazugeben, gut vermischen und einige Minuten bei kleiner Flamme garen lassen.

Kürbisfäden in die Pfanne geben und vorsichtig vermischen, vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Eventuell ein bisschen heiße Gemüsebrühe dazugeben. Vor dem Servieren mit Koriander bestreuen, evtl. mit Soja- oder Tamarisauce nachwürzen.



rbbKULTUR AM VORMITTAG

23.10.2020 09.45 Uhr