

Informationen zur Sendung vom 28.10.2025

Gebackener Spaghetti-Kürbis

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 bis 6 Personen)

1 Spaghetti-Kürbis (ca. 1,5 kg)
50 ml Olivenöl
2 Knoblauchzehen
ca. 300 g gekochte Kichererbsen (Konserve)
250 g Lauch
1 Paprikaschote
150 g Bergkäse (gerieben)
3 Eier
100 g Schmand
1-2 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Oregano oder Thymian (getrocknet)
geriebene Muskatnuss
Salz
Pfeffer

Schinken

100 g Speckwürfel (geräuchert)

Vegetarisch

150 g eingelegte Trockentomaten

Außerdem

frische Kräuter zum Garnieren

150 g roher Schinken

150 g bunte Kirschtomaten

Zubereitung

Den Kürbis mit einem stabilen Kochmesser längs halbieren und die Kerne herauskratzen. Das Gemüse mit den Schnittflächen nach unten – man kann sie etwas einölen – auf ein Backblech legen. Im Ofen für 20 Minuten bei 180 Grad rösten.

Die Knoblauchzehen schälen, vierteln und in Olivenöl fein pürieren. Den Kürbis umdrehen, salzen und großzügig mit Knoblauchöl begießen. Noch einmal circa 20 Minuten im Backofen bei 180 Grad rösten.

Für die Füllung die Eier mit Schmand und Käsespänen verrühren. Das Lauchgemüse in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschote in Würfelchen teilen. Die eingelegten Trockentomatenstücke auch zerkleinern. Die Kichererbsen abtropfen lassen. Dann alle Zutaten in eine Schüssel füllen und mit Salz, Pfeffer, Oregano, geräuchertem Paprikapulver und Muskat würzen.

Den Speck in Öl oder Butter leicht anbraten. Die Kirschtomaten – je nach Größe – halbieren. Beides kurz zur Seite stellen.

Die Kürbischälften aus dem Ofen nehmen. Mit einer Gabel in jedem Exemplar so entlangkratzen, dass sich das Fruchtfleisch in Spaghetti verwandelt. Die Kürbisfäden mit der vorbereiteten Füllmasse vermischen. Jetzt wird die Masse geteilt und eine Hälfte mit Speckwürfeln und die andere mit eingelegten Trockentomaten vermischt.

Die Speckfüllung in die eine Kürbisschale zurückfüllen und die vegetarische Alternative in die zweite Schale geben. Beide wieder in den Ofen geben und 20 Minuten backen. Dann den Schinken auf die Speckvariation auflegen und die andere Kürbischälfte mit Tomaten bestreuen. Abermals circa zehn Minuten in den Ofen stellen, bis alles leicht gratiniert ist.

Informationen zur Sendung vom 28.10.2025

Gebackener Spaghetti-Kürbis

Von Ulla Scholz

Anrichten

Die beiden Kürbishälften mit Basilikum oder Blatt Petersilie garnieren und auf eine Platte oder zwei Teller stellen. Dazu Baguette oder Fladenbrot reichen.

Ullas Küchentipp

Spaghetti-Kürbis

Diese Sorte ist weniger bekannt als der trendige Hokkaido-Kürbis. Der Spaghetti-Kürbis erinnert im Aussehen an eine Riesenzucchini. Im Gegensatz zu Zucchini ist die Schale ausgesprochen hart und der Kürbis lässt sich nur widerspenstig durchschneiden. Alle Tricks, die empfohlen werden, helfen nur bedingt. Man kann den ganzen Kürbis 30 Minuten in Salzwasser ankochen, abschrecken und anschließend erst durchschneiden. Viel leichter ging es danach nicht. Andere raten zur Mikrowelle, wo der Kürbis einige Minuten im Ganzen gegart wird. Allerdings passen große Exemplare erst gar nicht in das Gerät hinein.

Ich habe mich – ganz klassisch – für ein stabiles Kochmesser entschieden. Zunächst einmal das Messer hineinstecken, danach jeweils zu den Enden hin weiterschneiden oder eher sägen. Das gleiche auf der gegenüberliegenden Seite wiederholen. Auf einer stabilen Unterlage, dann das angeschnittene Gemüse final durchschneiden. Dabei immer vom Körper und den Händen wegschneiden, damit man sich nicht verletzt, wenn das Messer abrutscht.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!