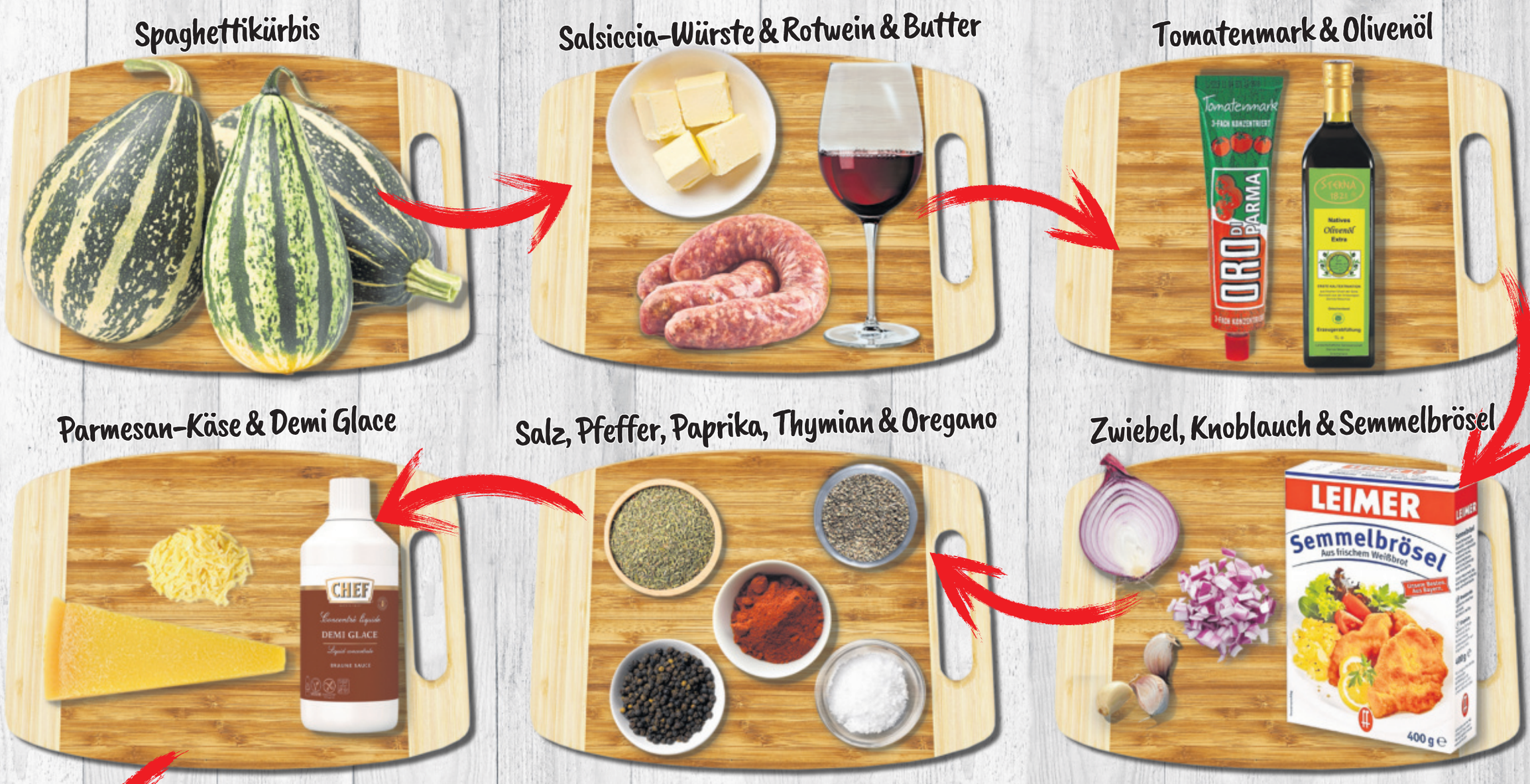
Spaghettikürbis mit Salsiccia-Bällchen

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Der Herbst ist Kürbiszeit und es ist immer wieder verblüffend, wie lecker und vielseitig das Fruchtgemüse (ja, Kürbisse sind eine Mischform aus Obst und Gemüse) ist. Und wie viel man mit den unterschiedlichen Sorten zaubern kann. Heute stellen wir mal den weniger häufig verwendeten Spaghettikürbis in den Vordergrund. Der ist super einfach in der Zubereitung, ersetzt jede Pasta, ist kalorienarm und so schmackhaft, dass Sie ihn im Herbst nach dem ersten Probieren garantiert öfter zubereiten wollen. Wir toppen ihn hier mit einer herrlichen italienischen Sauce.

■ Zutaten — Portionen: 2

- 1 großer Spaghettikürbis & 3 EL Butter
- 3 Salsiccia-Bratwürste
- 1 EL Olivenöl und 4 EL Tomatenmark
- Etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver, getrockneter Thymian & Oregano
- 2 EL Semmelbrösel und 1 Glas Rotwein
- 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen
- 150 g Parmesan-Käse und 2 TL Demi Glace





Zubereitung: So wird's gemacht

■ **Backofen** auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

■ Den **Kürbis** halbieren und die Kerne auslöffeln. Mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Etwas **kaltes Wasser** auf das Backblech geben und die Kürbishälften für **30 Minuten** im Ofen backen.

■ In der Zwischenzeit das Salsiccia-Ragout vorbereiten. Dafür den **Knoblauch** und die **Zwiebel** schälen und fein hacken. **Olivenöl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den **Knoblauch** und die **Zwiebelstücke** darin glasig anschwitzen. Das Fleisch aus dem Darm der **Salsiccia-Würste** (italienische Bratwurst, man kann auch weiche Chorizo nehmen oder jede andere frische gröbere Bratwurst) in kleinen **Bällchen** herauspressen und in der Pfanne mit anbraten.

Die 3 EL **Tomatenmark**, das **Paprikapulver** und **1 EL Butter** einrühren und mit anschwitzen. 2 TL Demi-Glace dazugeben und mit dem Rotwein ablöschen. Getrocknete Kräuter (**Thymian** und **Oregano**, je ca. 1 TL) dazugeben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Ist die Sauce zu dickflüssig, mit etwas Wasser strecken. Sie sollte aber so dickflüssig bleiben, dass sie an den Fleischbällchen haftet. Für 20 Minuten köcheln lassen.

■ **Kürbis** im Ofen einmal umdrehen und in jede Hälfte **1 EL Butter** und **1 EL Semmelbrösel** verstreut drübergeben. Nochmal 10 bis 15 Minuten backen. In der Zwischenzeit den **Parmesan** reiben.

■ **Kürbis** aus dem Ofen nehmen, das **Fruchtfleisch** mit einer Gabel in spaghetti-ähnliche Fäden ziehen und im Kürbis belassen. Die **Salsiccia-Sauce** auf die Kürbishälften verteilen. Den **geriebenen Parmesan** (man kann auch Fetakäse nehmen) darübergeben und kurz im Ofen anschmelzen lassen. Direkt **aus dem Kürbis** genießen.

Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Fotos: iStockphoto/Getty

Das Küchen-Lexikon

Kürbisse in allen Farben & Formen

Die Kürbissaison beginnt im August und endet Mitte November, also jetzt noch mal ordentlich zugreifen! Beim Kauf sollte man darauf achten, dass die Schale unbeschädigt ist.

Die beliebtesten Sorten für den Verzehr im Überblick:

■ **Hokkaido:** Unkompliziert in der Zubereitung, super für Suppen, Aufläufe und Co. – Schale kann mitgegessen werden.

■ **Muskatkürbis:** Sein Fleisch ist feinfaserig, schmeckt nach Muskat. Toll zu deftigen Gerichten. Kann auch roh gegessen werden.

■ **Butternut:** Der flaschenförmige Kürbis schmeckt nussig-süß und ist besonders cremig. Toll für leckere Pürees und auch als Soßen aller Art.



■ **Bischofsmützen:** Sehen besonders dekorativ aus, eignen sich beim Verzehr aber hauptsächlich für Suppen.

■ **Sweet Dumpling:** Weiß-grün gestreifte Kürbisse, können süß oder herzhaft gefüllt und im Ofen gegart werden.

■ **Spaghettikürbis:** Länglich, beim Garen bilden sich Fasern.

Kühl und dunkel gelagert, halten sich Kürbisse mehrere Monate.