



Zeitaufwand: **50–60 Minuten**

Kategorie: **Hauptgerichte**

Küchenutensilien: **Messer, Backofen, Pfanne**



Für eine Portion

- ½ Spaghettikürbis
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Chilli, Knoblauch (★)
- 250 g Rinderhackfleisch
- Salz, Pfeffer, geräuchertes Paprikapulver, Paprika edelsüß und was sonst schmeckt (©)
- 2 EL Tomatenmark
- 50 g geriebener Cheddar

1. Als Erstes halbieren wir den Spaghettikürbis der Länge nach.
2. Jede Hälfte wird auf der Innenseite mit Olivenöl bepinselt und mit den Gewürzen (★) gewürzt.
3. Den Kürbis mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech legen und bei 160°C (Umluft) ca. 30–40 Minuten backen.

TIPP: Die Backzeit auch gerne noch verlängern, bis der Kürbis innen die gewünschte Konsistenz hat.
4. In der Zwischenzeit bereiten wir eine Füllung zu. Hier ist alles möglich, was schmeckt: Spinat mit Feta, Hackfleisch mit Tomatensauce oder auch vegetarischer Bacon mit klein geschnittenen Zwiebeln – alles schmeckt sehr lecker.
5. Für meine Füllung braten wir das Hackfleisch scharf an und würzen es mit den Gewürzen (©).
6. Danach geben wir das Tomatenmark dazu und lassen es einige Minuten mit anrösten.
7. Nach der Backzeit die Füllung in den Kürbis geben und mit dem geriebenem Käse bestreuen.
8. Den Kürbis mit der Füllung nach oben erneut für ca. 20 Minuten in den Ofen geben.
9. Fertig ist unser Spaghettikürbis.