



Spaghekkürbis mit Gouda überbacken

Zeit gesamt
🕒 1h 5min

Zubereitungszeit
🍲 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Spaghekkürbis	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	

Zubereitung



Küchenutensilien

Backblech mit Backpapier

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Spaghekkürbis waschen und längs halbieren. Mithilfe eines Löffels Kerne herauskratzen. Spaghekkürbis 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. Spaghekkürbis 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. Spaghekkürbis im Ofen ca. 10 Min. goldbraun backen.
4. Überbackenen Spaghekkürbis 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