

Spaghetti Squash - Gebackener Spaghettikürbis

Zutaten für etwa 2 bis 3 Portionen

- 1 Spaghetti Kürbis
- ca. 2 EL Öl (z.B. Olivenöl)
- Salz
- Pfeffer

Abkürzungen: EL = Esslöffel

Zubereitung

1. Den Ofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze (oder 200 °C Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Kürbis waschen und mit einem scharfen Messer halbieren. Mit einem Löffel die Kerne entfernen.

3. Beide Kürbishälften mit der offenen Seite nach oben auf das vorbereitete Backblech legen und jeweils mit Öl beträufeln. Mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Danach die Hälften jeweils umdrehen, sodass die Öffnung nach unten zeigt.

4. Für etwa 20 bis 45 Minuten (abhängig von der Kürbisgröße) auf mittlerer Schiene im Ofen backen, bis die Schale leicht braun und das Kürbisfleisch weich ist.

5. Nach dem Backen die Kürbishälften umdrehen und etwas abkühlen lassen. Mit einer Gabel das Fruchtfleisch wie Spaghetti herausschaben. Noch warm servieren. **Tipp:** Dazu passt z.B. eine vegane Käsesauce.

Haltbarkeit, Lagerung und Tipps

- Der gebackene Spaghettikürbis ist etwa 2 bis 3 Tage haltbar. Am besten verschlossen im Kühlschrank lagern.
- Auf unserem Blog findest du noch mehr kostenlose vegane Kürbisrezepte zum Nachmachen und Ausprobieren.