



# Spaghetti-Kürbis à la Mexicana

⌚ Preparation time: 35 minutes  
Cooking time: 35 minutes  
**Total time: 70 minutes**

👤 Portions: 2

## Zutaten für 2 Portionen

- 1 Spaghetti-Kürbis (ca. 2 kg)
- 2 EL Pflanzenöl
- 100 g (rote) Zwiebel(n)
- 1 Dose Kidneybohnen (ca. 165 Gramm Abtropfgewicht)
- 4 EL Tomatenmark
- 1 Dose gestückelte Tomaten im eigenen Saft
- 1 kl. TL Agavendicksaft
- 1 TL süßes Paprikapulver
- Eine Prise Kreuzkümmel (= ein halber TL)
- Meersalz
- Pfeffer
- 50 g Babyspinat bzw. frischer Blattspinat
- 1 Avocado
- 1-2 EL Zitronensaft
- 60 g vegane Taco-Chips (Bioladen)

## Für den Cashewkäse

- 100 g Cashewnüsse (einweichen)
- 1 TL scharfer Senf
- 3 EL Hefeflocken
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 100 ml Pflanzendrink zum Verdünnen

## Für das Rösten der Kürbiskerne

- Die Kürbiskerne Eures Spaghetti-Kürbises
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Agavendicksaft
- Eine große Prise Salz
- Chiliflocken nach Belieben (optional)
- 1/2 TL Kreuzkümmel

## Zubereitung (35 Minuten Arbeitszeit + 35 Minuten Backzeit)

1. Vorbereitung: 100 g Cashewnüsse über Nacht oder vier Stunden in Wasser einweichen lassen. Wer diesen Vorgang etwas beschleunigen möchte, kann heißes Wasser benutzen. Dann reicht, je nach Power Eures Mixers, auch eine Stunde Einweichzeit.
2. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
3. Kürbis waschen und halbieren.
4. Tipp: Das Halbieren eines Spaghetti-Kürbises ist richtig schwere Arbeit, denn die Schale des Spaghetti-Kürbis ist extrem stabil. Das ist gut, denn später dient sie als feste Schale zum Essen. Aber bitte passt beim Teilen des Kürbisses auf und verletzt Euch nicht!
5. Wenn der Kürbis halbiert ist, die Kerne mit einem Löffel entfernen und aufheben. Ich zeige Euch am Ende des Rezepts, wie Ihr die Kerne lecker rösten könnt, wenn Ihr mögt!
6. Kürbis mit Schnittfläche nach unten(!) in ein oder zwei Auflaufformen legen und einen halben bis einen Zentimeter hoch Wasser einfüllen. Das hält das Kürbisfleisch beim Garen schön saftig.

7. Die Kürbishälften bei 200 Grad Umluft 35-37 Minuten im Ofen garen.
8. Während der Kürbis im Ofen gart, können wir weitere Zutaten für die Füllung zubereiten. Dafür 1-2 (rote) Zwiebeln schälen und würfeln. 1 Dose Kidneybohnen in ein Sieb geben und mit fließendem Wasser spülen.
9. 2 EL Pflanzenöl (ich benutze Kokosöl) in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel im heißen Fett andünsten. Anschließend die gewaschenen Bohnen, eine Dose gestückelte Tomaten und 4 EL Tomatenmark dazu geben. Umrühren und 3-4 Minuten sanft köcheln lassen. Das Bohnen-Chili mit 1 TL süßem Paprikapulver, einer Prise Kreuzkümmel, 1 TL Agavendicksaft sowie Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Chili mit ca. 100 ml Wasser verdünnen und die Flüssigkeit wieder etwas einköcheln lassen. Zum Schluss 50 g gewaschenen Babyspinat unterheben und zusammen fallen lassen.
10. 1 Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Avocadowürfel mit 1 EL Zitronensaft und einer Prise Salz würzen und bereit stellen.
11. Das Einweichwasser der Cashewnüsse abgießen. Cashewnüsse mit 1 TL Senf, 3 EL Hefeflocken, 1 EL Zitronensaft, einer großen Prise Salz und Pfeffer sowie 100 ml Pflanzendrink im Mixer pürieren.
12. Die Kürbishälften mit zwei Gabeln aus der Form heben und umgedreht auf die Arbeitsfläche setzen. Fruchtfleisch nun von allen Seiten Spaghettiförmig aus der Schale zur Mitte kratzen.
13. Anschließend die Kürbisspaghetti etwas salzen und dann das Bohnen-Chili mit den Spaghettis vermischen. Danach den Cashewkäse über die Kürbisse verteilen.
14. Das Wasser aus den Auflaufformen schütten. Die gefüllten Kürbishälften wieder in die Form geben und bei 200 Grad Umluft nochmals so lange backen, bis der Cashewkäse ein wenig Farbe annimmt. Das dauert etwa 10 Minuten.
15. Kürbisse auf Teller geben und mit Avocadowürfeln und Chips servieren. Und schon könnt Ihr Eure Spaghetti-Kürbisse à la Mexicana genießen.

**Man kann das Chili und den Cashewkäse herrlich mit den Chips dippen. Yeah! Und habt Ihr jetzt noch Lust, Eure Kürbiskerne zu rösten? Kein Problem.**

1. Säubert die Kürbiskerne ein wenig und spült sie ab. Dann sollten die Kürbiskerne über Nacht oder etwa 3-4 Stunden in Wasser eingeweicht werden.
2. Die eingeweichten Kürbiskerne etwas trocken tupfen. Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
3. Kürbiskerne mit 1 EL Olivenöl, 1 TL Agavendicksaft, einer großen Prise Salz, Chiliflocken, 1/2 TL Kreuzkümmel vermengen und auf dem Backpapier verteilen.
4. Kürbiskerne ca. 12 Minuten bei 200 grad Umluft rösten. Ab und zu mit einem Löffel oder einer Gabel neu verteilen. Geröstete Kürbiskerne nochmals nachsalzen und den Knabberspaß genießen.