



Spaghetti-Kürbis mit Basilikum-Bechamelsauce

⌚ Preparation time: 25 minutes
Cooking time: 30 minutes
Total time: 55 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2-4 Portionen

- 1 Spaghetti-Kürbis
- 3-4 EL Pflanzenöl (z.B. Olivenöl)
- Salz

Für das Basilikum-Pesto

- Ein Bund Basilikum (25-30 g Basilikumblätter)
- 20 g Pinienkerne + Pinienkerne zum Garnieren
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Hefeflocken (10 g)
- Salz & Pfeffer

Für die Bechamelsauce

- 20 g Dinkelmehl type 630 (oder Weizenmehl)
- 20 g Margarine (ich benutze Bio-Aslan)
- 200-250 ml Pflanzendrink
- 2 EL Hefeflocken (10 g)
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Sojasoße

Zubereitung (25 Minuten Arbeitszeit + 30 Minuten Backzeit für den Kürbis)

1. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Spaghetti-Kürbis mit einem sehr stabilen, scharfen Messer halbieren (Passt bloß auf und tut Euch nicht weh dabei! Das Durchschneiden ist etwas schwer, denn die Schale ist sehr hart. Ich arbeite mich da vorsichtig nach und nach mit einem stabilen, großen Messer durch ...und rufe ab und zu meinen Freund zur Hilfe...lach...). Dann die Kerne mit einem Löffel herauskratzen.
3. Die Kürbishälften jeweils mit 1-2 EL Olivenöl bepinseln, leicht salzen und nebeneinander mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Kürbishälften im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft 27-30 Minuten backen (Backzeit kann je nach Kürbisgröße und Ofenart leicht variieren). Der Kürbis ist gar, wenn man ohne erheblichen Widerstand mit einer Gabel das Fruchtfleisch "abfasern" kann.
4. In der Zwischenzeit ein großes Bund Basilikum waschen und trocken schütteln. 20 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten. Rund 30 g Basilikumblätter, eine geschälte kleine Knoblauchzehe, die gerösteten Pinienkerne, 2 EL Hefeflocken, etwas Salz & Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und 2 EL Wasser im Mixer zu einem cremigen Pesto pürieren.
5. Je nach individueller Vorliebe das Pesto mit Olivenöl oder Wasser weiter verdünnen.
6. Für die Bechamelsauce 20 g Margarine in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Mit einem Schneebesen 20 g Dinkelmehl und 2 EL Hefeflocken einrühren (ich vermische beides zuvor in einem Schälchen) und nach und nach 200-250 ml Pflanzendrink aufgießen. Ständig rühren, Hitze reduzieren. Bechamelsoße mit Salz, Pfeffer und Sojasoße würzen. Soße vom Herd nehmen. Wir erwärmen sie nochmals kurz bevor wir die Kürbishälften servieren.
7. Die fertig gegarten Kürbisse aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Dann das Fruchtfleisch mit einer Gabel faserig, "Spaghetti-förmig" von der Schale lösen. Ich halte den Kürbis dabei mit einer Hand mit einem Küchentuch fest, damit ich mich nicht verbrenne und lockere das Fruchtfleisch mit der Gabel bzw. kratze es aus der Schale.
8. Jetzt die Bechamelsoße nochmals erwärmen und bei Bedarf mit Wasser strecken. 3 EL Basilikumpesto in die Bechamelsoße einrühren.
9. Auf jede Kürbishälfte mehrere Löffel Bechamelsoße geben und mit einer Gabel unterheben. Spaghetti-Kürbis nochmals leicht salzen und mit zusätzlichem Pesto, sowie gerösteten Pinienkernen und Basilikum garniert direkt in der Schale servieren.