



Spaghetti-Kürbis mit Grünkern-Bolognese

🕒 Preparation time: 25 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 40 minutes

Total time: 65 minutes

Zutaten (1 Kürbis/2 Portionen)

- 1 Spaghetti-Kürbis
- 1 EL Olivenöl
- Eine Prise Salz

Für die Grünkernbolognese

- 150 g geschroteter Grünkern*
- 70 g Zwiebeln
- 1/2 rote Paprika
- 1-2 Stangen Staudensellerie (optional/kann entfallen)
- 1-2 EL Olivenöl
- 4-5 EL Tomatenmark (100g)
- 50 ml veganer Rotwein* (kann einfach durch mehr Wasser ersetzt werden, gibt aber einen herrlichen Geschmack)
- 1 Dose/Tetrapack/Glas gestückelte Tomaten (400 g bzw. 240 g Abtropfgewicht)
- Optional: 1-2 EL Sriracha Chilisoße* (kann entfallen)
- 1 EL süßes Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- Optional: Eine Prise Knoblauchgranulat (oder eine gehackte frische Knoblauchzehe)
- 1 EL Kräuter der Provence
- Salz
- Chiliflocken nach Belieben (oder Pfeffer)
- 1 EL Sojasoße
- Optional: 1 Hand voll Babyspinat (ca 40 g)

Für die Bechamelsoße

- 20 g Margarine
- 20 g Weizen- oder Dinkelmehl
- 200 - 220 ml Pflanzendrink
- 10-15 g Hefeflocken* (ich habe Euch hier meine Lieblingsmarke verlinkt)
- 1 TL scharfer Senf
- 1 TL gerebelte Kräuter der Provence
- 1 EL Sojasoße
- Salz nach Belieben

*Amazon Affiliate-Links

Zubereitung (30 Minuten Arbeitszeit + 35-40 Minuten Backzeit für den Kürbis)

1. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Den Spaghetti-Kürbis mit einem scharfen, stabilen Messer halbieren und die Kerne entfernen. Die Schnittfläche mit Öl einpinseln und leicht salzen. Ich benutze dafür einen super praktischen Backpinsel aus Silikon*, den ich schon seit Jahren habe.
3. Spaghettikürbis-Hälften mit der Schnittfläche nach oben auf das Backpapier setzen und bei 200 Grad Umluft rund 40 Minuten backen, bis das Fruchtfleisch schön weich ist. Je nach Kürbisgröße kann die Backzeit zw. 35-45 Minuten variieren.
4. In der Zwischenzeit die Grünkernbolognese und Bechamelsoße zubereiten. Grünkern in ein feinmaschiges Sieb geben und unter fließendem Wasser spülen. Zwiebeln abziehen und würfeln. Eine halbe rote Paprika waschen, entkernen und klein schneiden. Optional 1-2 Stangen Staudensellerie waschen, die harten Enden abschneiden und ebenfalls fein würfeln.
5. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- Paprika- und Selleriewürfel darin kurz anbraten. Den gespülten Grünkernschrot und 4-5 EL

Tomatenmark unterrühren, kurz mit anrösten und mit einem Schuss Rotwein ablöschen. Den Rotwein kurz einkochen lassen, den Grünkernschrot mit 300 ml Wasser aufgießen 5-7 Minuten köcheln lassen.

6. Dann die gestückelten Tomaten und eventuell noch ein klein wenig Wasser dazu geben. Die Bolognese optional mit Sriracha sowie mit 1 EL süßem Paprikapulver, 1 TL Kreuzkümmel, Knoblauchgranulat, Kräutern der Provence und einer kräftigen Prise Salz würzen. Nach Belieben Chiliflocken hinzufügen. Anschließend die Bolognese nochmals 5-8 Minuten ganz sanft vor sich hin köcheln lassen, ab und zu gut umrühren (Achtung, Grünkernschrot hängt gerne am Topfboden an!) und bei Bedarf etwas Flüssigkeit nachgießen. Der Grünkernschrot quillt nun schön auf und gibt der Bolognese eine tolle Konsistenz.
7. Zum Schluss Bolognesesoße mit Sojasoße abschmecken. Eine Hand voll Babyspinat waschen, unterrühren und in der Bolognese zusammenfallen lassen.
8. Für die Bechamelsauce 20 g Margarine in einem Topf schmelzen lassen. Mit einem Schneebesen 20 g Mehl und 10-15 g Hefeflocken einrühren (ich vermische beides zuvor in einem Schälchen) und nach und nach 200-220 ml Pflanzendrink aufgießen. Ständig rühren, Hitze reduzieren. Bechamelsoße mit 1 TL scharfem Senf, Kräutern der Provence und Sojasoße würzen. Soße vom Herd nehmen und mit Salz abschmecken. Wir erwärmen sie nochmals kurz bevor wir die Kürbishälften servieren, damit sie schön cremig ist. Die Bechamel kann mit Flüssigkeit beliebig gestreckt werden. Nun sind beide Soßen fertig.
9. Kürbishälften aus dem Ofen nehmen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel fadenförmig aufkratzen. Ich halte die Kürishälften dabei an einer Seite mit einem Küchenhandtuch fest, um mich nicht zu verbrennen, da die Schale jetzt sehr heiß ist! Die Kürbisfasern von der langen Seite her zur Mitte lösen (nicht nur längs kratzen!). So entstehen schöne Fasern.
10. Spaghettikürbis-Hälften mit Grünkernbolognese und Bechamelsoße servieren.

Tipp: Ihr werdet sehen, dass es sehr viel Bolognesesoße und Bechamel ist. Gebt einfach so viel Soße auf den Kürbis, wie Ihr mögt und es schön aussieht. Ihr werdet während des Essens aber sicherlich nochmals von beiden Soßen nachnehmen, denn diese dringt nicht bis ganz unten. Sollte trotzdem Bolognesesoße übrig bleiben, könnt Ihr diese am Tag darauf pur als Chili essen - z.B. mit etwas Bohnen dazu und Avocado. Schmeckt herrlich! Oder Ihr friert sie ein und nutzt sie für ein weiteres Pastagericht.

Lasst es Euch schmecken!! Vergesst nicht, mir zu schreiben und das Gericht mit den Sternchen am Beitragsanfang zu bewerten! Ich freue mich schon riesig auf Eure Kommentare! Hier oder auf [Facebook](#) der [Instagram](#)!