

Hauptmahlzeit / Abendessen / Glutenfrei /

# Spaghettikürbis mit Linsenbolognese und Mozzarella

Neulich wurde ich von einem Leser gefragt, ob ich Vegetarier geworden wäre. Ich antworte auf diese Frage immer mit 'Nein'. Obwohl ich mich eigentlich schon als einer fühle. Allerdings würde ich beispielsweise einen Krautsalat, der mit Speckwürfelchen angemacht wurde, im Restaurant nicht zurückgeben. Aber ich würde ihn mir nicht bestellen, wenn in der Speisekarte konkret vermerkt wäre, dass der besagte Krautsalat mit Speck zubereitet ist. Soll heißen, ich vermeide Fleisch. Ich kaufe für uns zu Hause keine fleischhaltigen Produkte mehr und entscheide mich auch außerhalb derzeit immer für die vegetarischen Optionen. Und es gibt so viele tolle fleischlose Gerichte! Meine [Linsenbolognese](#) ist beispielsweise so ein Rezept. Ich koche sie häufig und gerne auf Vorrat. Denn sie schmeckt nicht nur zu Pasta toll. Auch zu Ofenkartoffeln oder eben als Füllung für einen gebackenen Spaghettikürbis macht sie eine gute Figur! Der Trick sind die Ofentomaten - sie geben ein tolles Aroma und machen die Sauce so schmackhaft.

Der Spaghettikürbis war ein Experiment. Den habe ich bisher noch nie zubereitet und war überrascht über die Konsistenz - die ist nämlich so gar nicht Kürbis-like. Mein Freund sagte, es sei vielmehr ein Kraut, als ein Kürbis. Muss man mögen. Er fand nur halbgut, ich dafür umso mehr. Man kratzt mit einer Gabel das Fruchtfleisch des Kürbis locker. Dabei entstehen so eine Art Spaghetti-Fäden. Deshalb auch der Name 'Spaghettikürbis'. Ich bin gespannt wie der Kürbis Euch gefällt! Teilt das Ergebnis gerne mit mir auf [Instagram](#) - ich freue mich immer so sehr meine Rezepte bei Euch zu Hause zu sehen!!

## Zutaten für 4 Portionen

---

- 1 - Spaghettikürbis
- 2 - Knoblauchzehen
- 2 EL - Olivenöl
- - Salz & Pfeffer
- 1 Portion - Linsenbolognese
- 50 gr - Parmesan, gerieben
- 125 gr - Mozzarella

## Zutaten für die Linsenbolognese

---

- 250 gr - Kirschtomaten
- 1 - Knoblauchzehe
- 5 Blatt - Oregano
- 1 - Zwiebel

- 1 Schuss - Rotwein
- 150 gr - rote Linsen
- 400 ml - stückige Tomaten
- 10 - getrocknete Tomaten
- 1 Handvoll - Basilikum

## Zubereitung:

---

1. Den Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.
2. Um die Sauce zuzubereiten die Tomaten halbieren und in eine Auflaufform legen. Die Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten damit belegen. Den Oregano zupfen und ebenfalls auf die Tomaten legen. Nun werden die Tomaten für etwa 45 Minuten im Ofen gegart.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Einen Schuss Olivenöl in einen großen Kochtopf geben und ihn erhitzen. Die Zwiebeln darin scharf anbraten. Sie können ruhig leicht braun werden, so bekommt die Sauce ein Röstaroma.
4. Nun die Linsen dazugeben und anschließend mit Rotwein ablöschen. Jetzt kommen die passierten Tomaten dazu. Mit geschlossenem Deckel, bei leichter Hitze köcheln lassen.
5. Die fertig gegarten Tomaten aus dem Ofen nehmen und zusammen mit den getrockneten Tomaten grob pürieren. Den Basilikum klein zupfen und zusammen mit den pürierten Tomaten zu der Sauce geben. Nach Belieben salzen und pfeffern.
6. Die Sauce mindestens so lang köcheln lassen, bis die Linsen gar sind (etwa 30 min).
7. In der Zwischenzeit den Kürbis halbieren. Die Knoblauchzehen schälen und mit der Seite eines breiten Messers zerdrücken. Die Kürbishälften mit dem Olivenöl beträufeln und den Knoblauch gleichmäßig verteilen. Gut salzen & pfeffern.
8. Nun den Kürbis für etwa eine Stunde bei 170 Grad (Umluft) backen - die Garzeit unterscheidet sich je nach Größe. Mit einer Gabel einfach mal reinpieken und testen.
9. Den Knoblauch entfernen und mit einer Gabel das Fruchtfleisch des gegarten Kürbis "auflockern".
10. Nun werden die Kürbishälften mit der Linsenbolognese gefüllt. Den Parmesan gleichmäßig verteilen und mit Mozzarella-Scheiben belegen.
11. Bei 200 Grad für etwa 10 Minuten im Ofen backen oder bis der Käse goldbraun wird.

Viel Spaß & Guten Appetit,  
Eure Julia