

Spaghettikürbis



Pour 6 Personen

Préparation : 30 min

Cuisson : 60 min

Zutaten

- 1 Spaghettikürbis
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Rapsöl
- 300 g Hackfleisch
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g geschälte Tomaten (Pelati)
- 10 cl Tomatenpüree
- 1 EL Oregano
- 100 g geriebener Gruyère AOP

Bechamelsauce

- 40 g Butter
- 2 EL Weissmehl
- 40 cl Milch
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Backofen auf 180° C vorheizen.

Den Kürbis in zwei Hälften schneiden und auf ein Backblech legen.

Für 30 Min in den Ofen stellen.

Mit einer Gabel das Fruchtfleisch aus dem Kürbis herauslösen, das sich leicht wie Spaghetti lösen lässt.

Während der Kürbis kocht, die gehackten Zwiebeln in Rapsöl anbraten.

Wenn sie leicht gebräunt sind, das Hackfleisch dazugeben und 2 Minuten anbraten.

Gehackten Knoblauch, geschälte Tomaten (Pelati), Coulis und Oregano dazugeben.

Salzen, pfeffern und 5 Minuten kochen lassen.

Bechamelsauce

Die Butter schmelzen.

Das Mehl auf einmal dazugeben und verrühren.

Unter ständigem Rühren die Milch zugeben.

Unter ständigem Rühren eindicken lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

600 g Kürbis mit dem vorbereiteten Fleisch mischen und in einer Auflaufform (oder einzelnen Förmchen) verteilen.

Mit der Bechamelsauce übergießen. Mit geriebenem Gruyère AOP bestreuen.

20 Min bei 200° C im Ofen backen.

Rezept und Foto aus : www.cuisineaz.com