

Orientalischer Spaghetti-Kürbis

Zutaten:

1 Spaghetti-Kürbis
Öl
½ Dose Kichererbsen
200 gr Rinderhackfleisch
Salz und Pfeffer
¾ TL Ras el Hanout
Etwas Zimt
Minze
100 gr. Joghurt
Zitronensaft
Alternativ 25 gr Cranberries

Zubereitung:

Kürbis waschen, trockenreiben, halbieren und die Kerne mit Hilfe eines Löffels herauskratzen. Innenseiten der Kürbishälften mit Öl bestreichen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 180 Grad für 45-60 Minuten garen.

Inzwischen Kichererbsen abgießen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch krümelig anbraten, Kichererbsen hinzufügen und alles kräftig mit Salz, Pfeffer, Ras el Hanout und Zimt würzen.

Minze fein hacken, mit Joghurt und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun die Kürbisse aus dem Ofen nehmen und mit Hilfe einer Gabel das faserige Fruchtfleisch als Spaghetti herauslösen. Das Fruchtfleisch würzen mit Salz und Pfeffer, mit den Cranberries und der Hack-Kichererbsen-Mischung vermengen und die Kürbishälften wieder damit befüllen. Mit Minze garnieren, Zimt darüber streuen und mit dem Joghurt servieren.

Wir wünschen „Guten Appetit“

