

Spaghettikürbis/Sommerkürbis

Je nach Grösse kann der Spaghettikürbis zunächst im kochenden Wasser oder im Backofen zubereitet werden, bevor er anschliessend weiter verarbeitet wird. Im kochenden Wasser ist er in etwa 30 Minuten gar. Danach den Kürbis aufschneiden und die Kerne entfernen.

100 g Schinken- oder Speckwürfel

100 ml Sahne

3 Eier

100 g geriebener Hartkäse

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

½ Bund Petersilie, Blätter abzupfen und hacken

Salz, Pfeffer, Muskat, Paprikapulver

Zunächst wird der Spaghettikürbis für dieses Rezept wieder wie oben beschrieben gegart. Parallel werden die Speck- oder Schinkenwürfel in der Pfanne gebraten, gegen Ende Knoblauch hinzugeben.

Eier und Sahne mit einem Rührbesen vermengen, die Hälfte des geriebenen Käses sowie Petersilie unterrühren und würzen. Hierbei mit dem Salz etwas vorsichtig sein, da Schinken oder Speck genügend hiervon mitbringen.

Die gegarten «Spaghetti» von der Schale lösen und in eine Schüssel geben. Die Ei-Sahne-Masse und den Speck gut unterheben und zurück in die halben Kürbisschalen füllen. Diese auf ein Backblech geben, mit restlichem Käse bestreuen und etwa 20 Minuten bei 200 Grad im Backofen so lange garen, bis die Eimasse gestockt ist.

Optional können dem Rezept 3 klein gewürfelte Tomaten zugegeben werden und für einen würzigeren Geschmack kann der untergerührte Hartkäse durch Gorgonzola ersetzt werden.

Autor: Jürgen Rösemeier-Buhmann