

Spaghetti-Kürbis mit Asia-Gemüse

(für 2 Personen)

- 1 Spaghetti-Kürbis
- etwas neutrales Pflanzenöl
- Salz
- 1 größere oder 2 kleinere Paprikaschoten
- 1-2 Möhren
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Stück Ingwer (etwa halber Daumen groß)
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Pad Thai Sauce
- 1 EL Sesamsamen
- Kokosöl

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Spaghetti-Kürbis der Länge nach halbieren, von den Kernen befreien und mit Öl bestreichen. Alles salzen und mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen (am besten etwas Backpapier darunterlegen). Solange backen, bis das Fruchtfleisch weich ist (etwa 25-30 Minuten).

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in Halbringe schneiden, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Paprika in Streifen schneiden, Möhren in feine Stifte schneiden.

In einer Pfanne etwas Kokosöl erhitzen und Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln anschwitzen, Möhren und Paprika dazu geben und mit braten bis alles gar ist. Sojasauce und Pad Thai Sauce dazu geben und gut verrühren.

Den Spaghetti-Kürbis aus dem Ofen holen und mit einer Gabel das Fruchtfleisch auflockern. Das Asiagemüse auf die beiden Kürbishälften verteilen und mit den Sesamsamen bestreut servieren.

(Alternativ kann man auch das Fruchtfleisch aus dem Kürbis kratzen, auf Tellern verteilen und dann das Gemüse und die Sesamsamen darüber verteilen)

Guten Appetit! :-)