

Gefüllter Spaghettikürbis mit Rindfleisch

Gesamtzeit **70 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit **55 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.349 kJ / 561 kcal

Fett: **24,4 g** Eiweiß: **51,9 g**
Kohlenhydrate: **32 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

1	Spaghettikürbis (ca. 1 kg)
2 EL	Olivenöl
3 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
0,5 TL	schwarzer Pfeffer
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
250 g	Rinderhackfleisch
150 g	Zucchini, fein gewürfelt
200 g	Tomaten aus der Dose
1 TL	Tomatenmark
0,5 TL	getrockneter Oregano
0,5 TL	geräuchertes Paprikapulver
125 g	Mozzarella
2 EL	gehackte Petersilie oder zerkleinerte Basilikumblätter

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 Spaghettikürbis (ca. 1 kg) - **1 EL** Olivenöl - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **0,25 TL** schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Kürbis der Länge nach halbieren und Kerne entfernen. Mit Olivenöl und Kikkoman Sojasauce bestreichen, dann mit Pfeffer würzen. Die Hälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 35–40 Minuten rösten, bis das Fruchtfleisch weich ist. Etwas abkühlen lassen, dann das Fruchtfleisch mit einer Gabel vorsichtig zu Spaghetti-artigen Fäden herausschaben.

Schritt 2

1 EL Olivenöl - **1** Zwiebel - **2** Knoblauchzehen - **250 g** Rinderhackfleisch - **150 g** Zucchini, fein gewürfelt

Während der Kürbis im Ofen gart, die Füllung zubereiten. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel ca. 2 Minuten darin anschwitzen, bis sie weich ist. Knoblauch hinzufügen und etwa 30 Sekunden mitbraten. Rinderhackfleisch zugeben und unter Zerkleinern 5–6 Minuten anbraten, bis es gebräunt ist. Zucchini dazugeben und 3–4 Minuten mitbraten, bis sie leicht weich ist und überschüssige Flüssigkeit verdunstet ist.

Schritt 3

200 g Tomaten aus der Dose - **1 TL** Tomatenmark - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **0,5 TL** getrockneter Oregano - **0,5 TL** geräuchertes Paprikapulver - **0,25 TL** schwarzer Pfeffer
Tomaten, Tomatenmark, Kikkoman Sojasauce,

Oregano, Paprikapulver und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermengen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Schritt 4

125 g Mozzarella - **2 EL** gehackte Petersilie oder zerkleinerte Basilikumblätter

Die Füllung auf die Kürbishälften aufteilen (oder alles in eine Auflaufform geben) und vorsichtig mit den Kürbisfäden vermengen. Mit dem Mozzarella bestreuen. Zurück in den Ofen schieben und 10–15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist. Vor dem Servieren mit Petersilie oder Basilikum garnieren.