

**PORTIONEN**

2-4

**ZEIT GESAMT**

80 min

**LEVEL**

easy

Rezept

## SPAGHETTİKÜRBIS-RÖSTI

---

Du findest hier ja schon ein anderes Rezept mit einem Spaghettikürbis – nämlich **Kürbis a la Carbonara**! Davon bin ich ein großer Fan, aber als ich die Tage das Kürbisfleisch aus dem gebackenen Kürbis heraus gekratzt habe, dachte ich mir, dass es eigentlich wie geriebene Kartoffeln aussieht. Der nächste Gedanke war daher: Rösti! Das hätte mir auch schon früher einfallen können! Gesagt getan und schon ist das Rezept hier für Dich verfügbar. Diese Rösti sind als Hauptgericht z.B. mit einer Sour Cream oder als Beilage eine tolle Ergänzung im alltäglichen Essensplan.

Gut ist natürlich, dass man diese **Kürbisart** inzwischen in allen Supermärkten erhält und es kein Exot mehr ist. Zudem lassen sich Kürbisse ja generell wirklich gut und lange aufbewahren, so dass man die herrliche Herbstzeit einfach ein bisschen verlängern kann. Ach ja: Ich habe angegeben, dass das Gericht für 2-4 Personen gedacht ist. Bei 2 Personen würde ich es als Hauptspeise ansehen. Für 4 Personen reicht es als Beilage.



## ZUTATEN

---

- 1 mittelgroßer Spaghettikürbis
- 200 g frisch geriebene Käse (bei mir war es Gouda)
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 2 EL Kartoffelfaser
- Gewürze nach Geschmack (hier Salz, Paprika und Muskatnuss)

*Die Wundertüte  
Spaghettikürbis – auf der einen  
Seite ist er einjährig und zählt  
daher zum Gemüse, wächst  
aber aus der Blüte wie eine  
Frucht.*



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

---

### SCHRITT 1

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.  
Spaghettikürbis in der Längsrichtung aufschneiden, entkernen und die die Schnittkante, sowie die Innenseiten mit etwas Olivenöl bepinseln.

### SCHRITT 2

Die beiden Kürbishälften auf der Schnittkante auf ein mit Backpapier belegtes Backgitter legen und für ca. 50 min im Backofen garen. Die Schale des Kürbis färbt sich dabei braun.

### SCHRITT 3

Ist der Kürbis fertig gebacken, lässt sich das Kürbisfleisch sehr leicht von der Schale trennen und herauskratzen. Zum Auskühlen gib die Kürbisfasern in ein Sieb, streue eine Prise Salz darüber und lass' die Fasern vollständig auskühlen. So kann man den Kürbis super bereits am Vortag vorbereiten, dann sind die Rösti nachher sehr schnell auf den Tisch zu bringen.

### SCHRITT 4

Gib das Kürbisfleisch am besten in ein Geschirrhandtuch und wringe es gut aus, so dass möglichst viel Wasser aus den Kürbisfasern entweicht. Das macht die Rösti nachher knuspriger.

### SCHRITT 5

Nun vermische die Kürbisfasern mit den Eiern, dem Käse, den Kartoffelfasern und den Gewürzen nach Wahl und streiche die Masse dann auf ein mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegtes Blech dünn aus. Mit einem Kochlöffel oder Schaber kannst Du nun einfach die Rösti in der gewünschten Größe und Form einteilen und das Blech danach in den Ofen geben.

### SCHRITT 6

Nach ca. 15-20 min sind die Rösti goldbraun (am besten im Auge behalten, dann kannst Du den richtigen Moment abpassen) und Du kannst sie anrichten.