

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

60 min

LEVEL

easy

Rezept

SPAGHETTKÜRBIS CARBONARA

So eine klassische Carbonara wird ohne Sahne gemacht. Häufig wird allerdings – wohl aber nur in Deutschland – Sahne hinzugefügt. Im Hause Wong nicht.

Dieses Rezept bedient sich der Vorgabe einer klassischen Carbonara mit Eigelb, Ei, Schinken (Speck) und Käse. Anstelle der normalen Spaghetti aus Hartweizengries befindet sich auf unseren Tellern das Innenleben eines Spaghettikürbis. Das ist schon eine sehr spannende Frucht, wenn man anfängt, sie auszukratzen und das alles kleine Fasern sind. Ok, sie sehen ein wenig aus wie klein geschnittene Spaghettini, aber das macht überhaupt nichts. Ich weiß gar nicht, wann ich diese **Kürbissorte** das erste Mal wahrgenommen habe. Meist findet man ja den üblichen Hokkaido- oder Butternutkürbis. Für mich waren alle anderen eher Zierkürbisse, aber man lernt ja nie aus.

Also vor einigen Jahren den Spaghettikürbis entdeckt und lieben gelernt. Er wird ja häufig als Auflauf direkt in der Schale gefüllt, für eine Carbonara ist es aber sinnvoll das Kürbisfleisch herauszukratzen (keine Angst, das geht ganz einfach) und dann in der Pfanne mit Bacon und Ei-Käse-Masse zu vermengen.

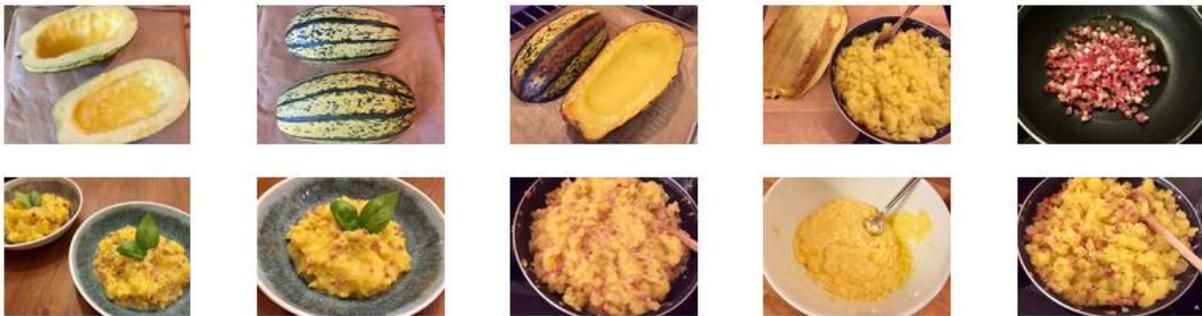
P.S.: Wie Du weißt, ist diese Website nichts, mit dem ich Geld verdiene, sondern ein Hobby. Wenn Du mich dabei ein wenig unterstützen möchtest, **freue ich mich** darüber!



ZUTATEN

- 1 mittlerer Spaghettikürbis
- 2 Eigelb (bei mir immer Größe L)
- 1 ganzes Ei (bei mir immer Größe L)
- 100 g geriebener Parmesan (oder Grana Padano)
- ca. 125 g Speckwürfel oder Schinken
- Olivenöl
- frischer Pfeffer

Ist der Herbst nicht eine tolle Jahreszeit? So viele tolle regionale Gemüsesorten und gaaaaanz viel Kürbis sind derzeit zu haben!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Den Spaghettikürbis der Länge nach in 2 Hälften teilen (Vorsicht, das ist nicht ganz einfach) und das Gehäuse entfernen. Die Schnittflächen, sowie das Innere des Kürbis mit Olivenöl bepinseln.

SCHRITT 2

Die beiden Kürbishälften nun mit der Schnittkante nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backgitter legen und in den Ofen geben. Ofen bis auf 180 Grad Umluft aufheizen (dabei kann der Kürbis ruhig schon im Ofen sein, denn auf diese Weise spart man auch ein bisschen Energie).

SCHRITT 3

Nach ca. 40 min im Ofen wird die äußere Schale des Kürbis teilweise braun, und wenn Du den Kürbis aus dem Ofen nimmst und umdrehst, wirst Du sehen, dass sich das Fleisch schon etwas von der Schale löst. Wenn dem so ist, kann Du das Kürbisfleisch aus der Schale herauskratzen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl und Salz weiter warmhalten.

SCHRITT 4

In einer zweiten Pfanne die Speckwürfel oder Schinken anbraten. Danach das Kürbisfleisch dazugeben (achte darauf, dass das Fleisch schön auseinander gezupft und nicht als Brocken in der Pfanne ist).

SCHRITT 5

Jetzt kannst Du die 2 Eigelb und das 1 vollständige Ei gut aufschlagen und dann den Parmesankäse dazu geben. Etwas Olivenöl ist auch gerne hinzuzufügen. Diese Ei-Käse-Masse gibst Du nun zum Speck-Kürbisfleisch und vermischt alles miteinander. Ohne Deckeln in der Pfanne ein paar Minuten köcheln lassen, so dass etwaiges Kürbiswasser verdampft.

SCHRITT 6

Nun kannst Du den Kürbis Carbonara anrichten und nicht vergessen – Pfeffer frisch darüber mahlen!