

natürlich  gesund

# Spaghettikürbis mit Bolognese

leicht, Arbeitszeit 15 Min., Gesamtzeit 35 Min.

## Zutaten für 2 Portionen:

- 1 großer Spaghettikürbis
- 1 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g gehackte Tomaten
- 100 g gehackte Champignons
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Gemüsebrühe
- ¼ TL Currypulver
- ¼ TL Meersalz



## Zubereitung Spaghettikürbis:

- Den Ofen auf 200 °C vorheizen
- Den Spaghettikürbis in zwei Hälften schneiden, Kerne entfernen
- Ein Backblech mit 1 cm Wasser füllen, Kürbishälften mit der Schnittfläche nach unten auf das Blech legen 30 Minuten backen
- Kürbishälften aus dem Ofen nehmen, mit einer Gabel das Innere des Kürbisses abkratzen, sodass „Spaghetti“-Fäden entstehen



## Zubereitung Bolognese:

- *Zwiebeln + Knoblauch würfeln, mit 2 EL Wasser glasig anbraten. Wenn nötig weiterhin eszlöffelweise Wasser hinzufügen, damit sie nicht anbrennen*
- *Tomaten, Pilze, Chilipulver, Gemüsebrühe, Currypulver, Meersalz in den Topf geben und unter häufigem Rühren 5 bis 7 Minuten kochen*
- *mit einem Stabmixer pürieren, bis sie sich verbinden, aber noch stückig sind.*



### *Zutaten "Parmesan":*

- *50 g Paranüsse*
- *¼ TL Meersalz*
- *¼ TL getrocknetes Basilikum*
- *1 Knoblauchzehe*

### *Zubereitung "Parmesan":*

- *Paranüsse, Meersalz, Basilikum und Knoblauch in den Mixer oder die Küchenmaschine geben kurz pulsieren, bis kleine Krümel entstehen*





## Wissenswertes zum Spaghettikürbis

- *Wer auf seine Linie achten möchte, sollte unbedingt den Spaghettikürbis ausprobieren. Er enthält nämlich kaum Kohlenhydrate und ist mit seinem mildes Aroma ein Genuß.*
- *Der Spaghettikürbis enthält jede Menge Wasser und ist reich an Kalium. Das Kalium regt die Nieren- und Blasenfunktion an und das Wasser sorgt dann für eine sanfte Entwässerung. So werden nebenbei viele Schadstoffe super aus dem Körper geleitet.*
- *Auch an Magnesium mangelt es nicht. Der Mineralstoff sorgt für starke Nerven und eine entspannte Muskulatur.*
- *Unser Sehvermögen profitiert von einem guten Gehalt an Vitamin A. Dieses Vitamin ist auch für Haut und Schleimhäute toll.*

