



Spaghetti Kürbis mit Linsenbolognese

Für die Linsenbolognese

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 kleine Karotte

1 Stängel Sellerie

150 g Al Amier Rote Linsen

400 g gehackte Tomaten (aus der Dose)

400 ml Jürgen Langbein Bio Gemüse-Fond

2 Esslöffel Leverno Bio Tomatenmark

1 Teelöffel getrockneter Oregano

1 Teelöffel getrockneter Thymian

Salz und Pfeffer

Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Zum Servieren (optional):

Frisches Basilikum

(veganer) Parmesan (optional)

Gesamtzeit: 55 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 3 Personen

Für den Kürbis

1 mittelgroßer Spaghetti Kürbis

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Salz, Pfeffer

Spaghetti Kürbis mit Linsenbolognese

1.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel, Karotte und Sellerie fein würfeln, Knoblauch fein hacken und rote Linsen gründlich waschen.

Spaghetti-Kürbis längs halbieren und die Kerne entfernen. Die Schnittflächen mit Olivenöl einreiben, salzen & pfeffern. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen. Ca. 35–45 min. backen, bis das Fruchtfleisch weich ist.

Für die Linsen Bolognese Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie in Olivenöl 5 min. anschwitzen.

Tomatenmark zugeben und kurz anrösten.

Linsen, gehackte Tomaten, 300 -400 ml Gemüsefond und Kräuter hinzufügen. Auf kleiner Flamme 10-15 min. köcheln lassen, bis die Linsen weich sind (ggf. Fond nachgießen). Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Gebackene Kürbishälften aus dem Ofen holen.

Fruchtfleisch mit einer Gabel zu "Spaghetti" auflockern, aber in der Schale lassen. Linsen-Bolognese darüber geben und vermischen. Mit frischem Basilikum und optional (veganem) Parmesan bestreuen. Direkt heiß genießen.