Spaghetti Kürbis gefüllt mit veganer Pilz-Bolognese



Vorbereitungszeit: 80 min
Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

- Chiliflocken: 1/2 TL
- Frische Petersilie: 2-3 EL
- Frische Petersilie: 2 EL
- Karotte: 1
- Knoblauchzehe: 1
- Olivenöl: 1 EL
- Panko Paniermehl: 1 EL
- Paprikapulver: 1 TL
- Pilze: 150 gr
- Pomìto Tomatenmark: 1 TL
- Rosmarin: 1 Zweig
- Salz, Pfeffer: 120ml
- Sellerie: 80 gr
- Veganer Schmelzkäse oder Käsesoße: 50 gr
- Wasser/Gemüsebrühe:
- Zwiebel: 1

Vorbereitung

Den Kürbis waschen, abtrocknen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und mit Öl bepinseln. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den Backofen auf 180 Grad, Ober und Unterhitze vorheulen und für 30-40 Minuten garen.
Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Pilze und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Karotte schälen und grob hacken. Ein Topf oder tiefe Pfanne mit Öl erhitzen und die Zwiebel glasig anschwitzen. Knoblauch, Karotte und Sellerie hinzugeben und für 2-3 Minuten anbraten. Die Pilze unterrühren und für weitere 5 Minuten leicht bräunen. Tomatenmark, Paprikapulver, Chiliflocken, Salz und Pfeffer dazugeben und für eine weitere Minute anbraten. Mit Tomatenfruchtfleisch und Wasser ablöschen und für 25-30 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Sobald die Flüssigkeit zu einer Soße eingekocht ist, Rosmarin und Petersilie hinzugeben und vom Herd nehmen.

Den Kürbis nun mit der Gabel etwas auflockern und die Pilz-Bolognese Soße hineingeben. Mit Panko bestreuen und dem Käse obendrauf verteilen. Für weitere 10 Minuten in den Backofen geben. Anschließend mit Petersilie genießen.

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Tomaten in Stücken 400 gr

