



Spaghettikürbis mit Hackfleisch & Kartoffeln gefüllt: Saftiges Ofen-Rezept

Dieser **Spaghettikürbis mit Hackfleisch überbacken** ist die perfekte Lösung für ein herbstliches Wohlfühlessen. Durch die Kombination von Kürbisspaghetti, würzigem Rinderhack und feinen Kartoffelwürfeln entsteht eine tolle Textur, die deutlich mehr bietet als einfache Kürbisgerichte.

Kochutensilien

- Backblech

Zutaten

- 1 Spaghettikürbis
- 5 Kartoffeln (festkochend oder vorwiegend festkochend)
- 400g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 100g geriebener Käse (z.B. Emmentaler oder Bergkäse)
- Butter & Öl zum Anbraten
- Gewürze: Muskatnuss, Paprikapulver,
- Salz & Pfeffer



Zubereitung

Schritt 1 Kürbis garen

Den Spaghettikürbis mit einer Gabel rundherum mehrmals einstechen. In einem großen Topf mit kochendem Wasser ca. 30 Minuten gar ziehen lassen. *Tipp:* Achte darauf, den Kürbis nach dem Garen gut abtropfen zu lassen, damit das Gericht später nicht zu wässrig wird.

Schritt 2 Kartoffel-Hack-Pfanne vorbereiten

Während der Kürbis kocht, die Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden (je kleiner, desto schneller gar). Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls fein würfeln. Erhitze etwas Öl in einem großen Schmortopf und schwitze die Kartoffelwürfel ca. 10 Minuten unter ständigem Rühren an. Gib anschließend das Rinderhackfleisch sowie Zwiebel- und Knoblauchwürfel hinzu. Alles kräftig mit Paprikapulver, einer Prise Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Herdplatte ausschalten, Deckel auf den Topf geben und ziehen lassen.

Schritt 3 „Spaghetti“ veredeln

Den Kürbis vorsichtig halbieren und die Kerne entfernen. Mit einer Gabel das Fruchtfleisch herauskratzen („Spaghettifäden“). Diese Fäden kurz in einer Pfanne mit etwas Butter schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend unter die Kartoffel-Hackmasse heben. Einen Teil des Käses unter die Masse mischen.

Schritt 4 Überbacken

Die ausgehöhlten Kürbishälften mit der Mischung füllen, den restlichen Käse großzügig darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen unter der Grillfunktion ca. 10 Minuten goldbraun überbacken.