

Kürbis-Spaghetti mit Apfel-Curry-Sauce



Zutaten für 2 Portionen

- 2 kleine Spaghetti-Kürbisse
- 2 Zwiebeln
- 1 kleines Stück Ingwer (ca. 1 cm)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Apfel
- ½ Banane
- 2 EL Curry
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Stange Zitronengras
- 100 ml Kokosmilch
- Etwas Olivenöl
- 2 EL Sonnenblumenöl

Deko (optional):

- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Stängel Koriander
- 1 Tomate
- Rote oder grüne Kresse
- Schwarzer und weißer Sesam



Zubereitung

1. Die Kürbisse längs in 2 Hälften schneiden, die Kerne entfernen (am besten mit einem Löffel) und dann die beiden Kürbishälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen. Den Kürbis dünn mit Olivenöl bestreichen.
2. Bei 180°C Umluft etwa 60 - 80 Minuten (je nach Größe) backen lassen, bis das Fruchtfleisch weich ist.
3. Währenddessen die Sauce zubereiten:
 - Karotte, Apfel und Banane in mundgerechte Stücke schneiden.
 - Zwiebel, Ingwer und Knoblauch fein würfeln und in einem Topf mit Sonnenblumenöl anschwitzen.
 - Karotte, Apfel und Banane zugeben und kurz mitschwitzen.
 - Mit Currypulver bestäuben und dann mit Gemüsebrühe auffüllen.
 - Zitronengras unten anschneiden, im Ganzen dazugeben und alles ca. 15 - 20 Minuten köcheln lassen.
 - Das Zitronengras entfernen. Kokosmilch dazugeben und mit dem Pürierstab alles zu einer feinen Sauce mixen.
 - Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kürbis aus dem Ofen nehmen. Ein paar Mal mit einer Gabel längs über das Fruchtfleisch kratzen, es löst sich ganz leicht und formt sich zu kleinen Spaghetti. Wenn es sich nicht löst, ist der Kürbis noch nicht durch.
5. Die Spaghetti direkt im Kürbis anrichten und mit Sauce übergießen. Nach Belieben mit Frühlingszwiebelscheibchen, kleinen Tomatenwürfeln, grob gepflückten Korianderblättern, Kresse und Sesam garnieren.

