

Gefüllter Spaghettikürbis mit Feta und Spinat



ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 1 Spaghettikürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Blattspinat
- 200g Frischkäse
- 150g Feta
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Spaghettikürbis halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Die Kürbishälften mit der Schnittseite auf ein Backblech mit Backpapier legen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C 30 Minuten backen. (Möglich ist auch den Kürbis 20 Minuten im Dampfgarer zu dämpfen oder die Schnittflächen auf einen Teller mit Wasser für 10 Minuten bei 800 Watt in die Mikrowelle zu geben).

Das gegarte Kürbisfleisch mit der Gabel zu Spaghetti kratzen und in eine Schüssel füllen.

Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel anschwitzen, Spinat 1-2 Minuten mitbraten und zum Schluss noch kurz Knoblauch untermischen. Anschließend Frischkäse hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun die Spinatmischung gut mit dem Kürbisfleisch vermengen und in die Kürbishälften füllen. Mit Feta belegen und bei 180°C Heißluft ca 30 Minuten backen.