

einfacher, überbackener Spaghetti-Kürbis

🕒 55 min 👤 2 Personen

Zutaten

- 1 Spaghettikürbis
- Öl
- Salz&pfeffer
- Muskatnuss
- 1 Knoblauchzehe und/oder Zwiebel
- 250 g Spinat
- 100 g Frischkäse
- 1 Pck Feta
- etwas Reibekäse light

Zubereitung

1. Kürbis der Länge nach halbieren und entkernen.
2. Die Kürbishälften mit etwas Öl einreiben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. Mit den Schnittflächen nach unten in den Ofen bei 200°C Unter-/Oberhitze für circa 40 min backen.
4. Währenddessen Knoblauch (und/oder Zwiebel) anbraten und Spinat dazugeben.
5. Anschließend den Frischkäse dazugeben, gut verrühren und abschmecken.
6. Kürbis aus dem Ofen nehmen und das Fruchtfleisch lösen: *Dann ergeben sich kleine längliche "Spaghetti"*.
7. Die Füllung gleichmäßig in die zwei Hälften geben und mit dem Fruchtfleisch gut vermengen.
8. Feta und Reibekäse drüber streuen und nochmal 10-15 min in den Ofen – bis der Käse goldbraun wird.

guten Appetit!



- Da eine Kürbishälfte als Teller dient, ergibt das Rezept genau zwei Portionen – und ist dabei noch ein echter Hingucker.