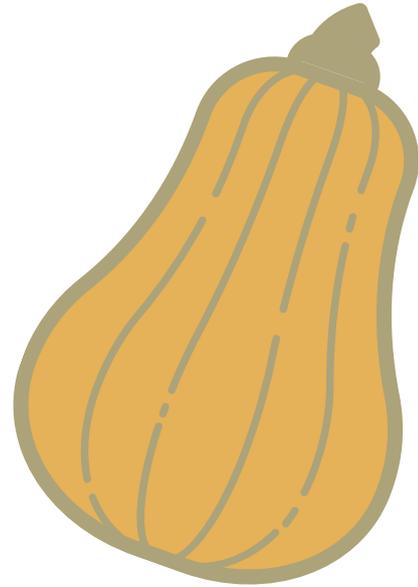


Spaghetti-Kürbis mit Spinat und Feta

Zutaten

- 1 Spaghetti-Kürbis
- 2 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 200 g Spinat
- 150 g Frischkäse
- Salz und Pfeffer
- 150 g Feta
- 75 g geriebener Käse
- Pinienkerne



Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Den Spaghetti-Kürbis mit einem scharfen Messer der Länge nach in zwei Hälften schneiden und mit einem Esslöffel die Kerne herausschaben.
3. Die Innenseiten der Kürbishälften mit Olivenöl einreiben und mit Schnittseite nach Unten auf ein Backblech legen. Kürbis für 40 Minuten backen bis das Innere zart ist.
4. Das Innere des Kürbis mit einer Gabel auflockern, um spaghettiähnliche, dünne Nudeln zu erhalten. Die "Nudeln" bleiben im Kürbis.
5. Für die Spinat-Creme Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anrösten, Spinat hinzugeben und ca. 1-2 Minuten dünsten und anschließend Frischkäse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Spinat-Creme in die Kürbishälften füllen und mit den "Kürbisnudeln" vermengen.
7. Feta zerbröseln und über die Kürbishälfte geben.
8. Die gefüllten Kürbisse für 8-10 Minuten bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) backen.
9. Die Kürbishälften mit gerösteten Pinienkernen servieren
10. Guten Appetit!