



SPAGHETTI-KÜRBIS ÜBERBACKEN MIT SPINAT UND FETA

Für 4 Personen

Vorbereitung: 40 Minuten

Zubereitung: 15 Minuten

Zutaten:

2 Stück Spaghetti-Kürbis
2 - 3 EL Olivenöl
400g Spinat (frisch oder gefroren)
300g Frischkäse
Salz und Pfeffer nach Belieben
300g Feta
150g geriebener Käse
Pinienkerne zum Garnieren

Den Ofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen. Die beiden Spaghetti-Kürbisse der Länge nach halbieren. Mit einem Löffel die Kerne herausschaben, so dass nur noch Fruchtfleisch vorhanden ist. Anschliessend das Fruchtfleisch aller Kürbishälften mit etwas Olivenöl einreiben und mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Eventuell sind zwei Backbleche nötig, um alle vier Hälften gleichzeitig zu backen. Die Kürbisse werden nun für ungefähr 40 Minuten gebacken. Die Backzeit kann je nach Kürbisgrösse variieren.

In der Zwischenzeit kann die Füllung vorbereitet werden. Für die Spinat-Crème ein wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch während einer Minute unter Rühren anrösten, bis er gut duftet. Danach den Spinat hinzugeben und in der Pfanne dünsten, bis er zusammengefallen ist. Falls nötig, die überschüssige Flüssigkeit des Spinats abtropfen lassen. Anschliessend den Frischkäse unterrühren und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Creme zur Seite stellen, bis die Kürbisse fertig gebacken sind.

Der Kürbis ist gar, sobald das Fruchtfleisch zart ist und man mit einer Gabel leicht hineinstecken kann. Danach den Kürbis aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Den Ofen auf 180° Ober-/Unterhitze einstellen. Sobald der Kürbis genügend abgekühlt ist, dass man ihn problemlos anfassen kann, entstehen die «Spaghetti». Dazu mit einer Gabel das Innere des Kürbis vorsichtig auflockern.

Die Spinat-Crème gleichmässig in alle Kürbishälften verteilen und mit den «Spaghetti» verrühren. Nach Belieben Feta und etwas geriebenen Käse darauf verteilen. Die gefüllten Kürbisse erneut für 10 Minuten bei 180° Ober-/Unterhitze backen. Dann den Backofen auf Umluft (oder Grillstufe) stellen und weitere 3 - 5 Minuten backen, bis die Kürbishälften leicht goldbraun sind. Mit gerösteten Pinienkernen garnieren und servieren.

Guten Appetit!