

Gefüllter Spaghetti-Kürbis

- 1 Spaghetti-Kürbis (oder 2 kleine)
- 30g Pinienkerne
- 1 Bund Mangold oder 350g Spinat
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Salz + Pfeffer

Variante 1 mit Frischkäse:

- 2 EL Frischkäse natur
- 150g Feta

Variante 2 mit Tomatensauce:

- 300ml passierte Tomaten
- 1/2TL getrocknete Kräuter nach Belieben (z. B. Oregano oder Thymian, alternativ etwas frisches Basilikum)
- 1 Mozzarella

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten (Achtung: verbrennen sehr schnell, daher ständig umrühren!).

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Spaghetti-Kürbis in der Mitte halbieren und die Kerne entfernen. Alles mit etwas Öl bepinseln, salzen und mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ca. 30 Minuten backen, bis der Kürbis gar ist.

In der Zwischenzeit Mangold-Stiele in mundgerechte Stücke und die Blätter in grobe Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Etwas Bratfett in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Mangold-Stiele andünsten. Die Mangold-Blätter (oder Spinat) dazu geben, mit Salz und Pfeffer würzen und braten, bis alles gar ist.

Variante 1: Frischkäse und Pinienkerne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel das Fruchtfleisch gut auflockern, sodass es Spaghetti-ähnliche Fäden zieht. Noch einmal etwas salzen. Mit der Mangold- oder Spinat-Mischung füllen und den Fetakäse darüber zerbröseln. Den Kürbis nun noch einmal für etwa 5-10 Minuten in den Ofen geben (am besten dabei die Grillfunktion nutzen), bis der Fetakäse den gewünschten Bräunungsgrad erreicht hat.

Variante 2: Die passierten Tomaten dazu geben, Kräuter untermischen und alles noch

einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel das Fruchtfleisch gut auflockern, sodass es Spaghetti-ähnliche Fäden zieht. Noch einmal etwas salzen. Mit der Mangold- oder Spinat-Mischung füllen und den Mozzarella darauf verteilen. Den Kürbis nun noch einmal für etwa 5-10 Minuten in den Ofen geben (am besten dabei die Grillfunktion nutzen), bis der Käse den gewünschten Bräunungsgrad erreicht hat.

Guten Appetit! :-)

Tipp: Dazu passt super etwas frisches Baguette.