

REZEPT DER WOCHE

KW 51 16.12. – 22.12.2024

Gefüllter Spaghetti-Kürbis mit Spinat und Feta (Für 2 Personen)



Das brauchen Sie:

1	Spaghetti-Kürbis	(Art.Nr. 192)
1-2 EL	Olivenöl	(Art.Nr. 8231)
2-3	Knoblauchzehen	(Art.Nr. 410)
200 g	Spinat	(Art.Nr. 722)
150 g	Frischkäse	(Art.Nr. 2230)
150 g	Feta	(Art.Nr. 2158)
75 g	geriebener Käse	(Art.Nr. 2070)
	Pinienkerne	(Art.Nr. 5159)
	Thymian	(Art.Nr. 8356)
	Salz, Pfeffer	

Und so geht's:

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Den Kürbis längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Schnittflächen mit Olivenöl bestreichen und die Hälften mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech legen. Den Kürbis etwa 40 Minuten backen, bis das Fruchtfleisch weich ist und sich leicht mit einer Gabel in Fäden ziehen lässt.

In einer Pfanne Öl erhitzen und den Knoblauch darin kurz anbraten. Den Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Überschüssige Flüssigkeit abgießen und den veganen Frischkäse einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kürbisfleisch mit einer Gabel zu Spaghetti auflockern und die Spinatmischung gleichmäßig darauf verteilen. Mit Feta und geriebenem Käse toppen.

Die gefüllten Kürbishälften bei 180°C für ca. 10-15 Minuten backen. Mit gerösteten Pinienkernen und frischem Thymian garnieren

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERSBIOHOF

Ottenhofener Straße 27
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiohof.de