



Spaghetti-Kürbis mit Spinat-Parmesan-Füllung

Würzig, vegetarisch, schnell gemacht

Mehr Infos

- Vorbereitung | 10 Min
- Backen | 60-70 Min
- Fertig in | 80 Min

Einkaufsliste

2-4 Personen

- 2 Spaghetti-Kürbisse
- 50 ml Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL schwarzen Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- 100 ml Sahne
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 Msp. Oregano
- 1 Msp. Muskatnuss
- 100 g Frischkäse
- 150 g Spinat
- 1 handvoll Basilikum
- 80 g ger. Parmesan
- 100 g Mozzarella

So wird's gemacht

Den Backofen auf 170°C Umluft vorheizen. Kürbis halbieren und die Kerne entfernen. Mit der Hälfte des Olivenöls innen einpinseln, salzen und pfeffern. Die Hälfte auf ein Backblech geben und ca. 30-45 Minuten backen bis das Innere weich ist.

Derweil die Füllung vorbereiten. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. In dem restlichen Olivenöl anschwitzen. Gewürze hinzugeben. Sahne und Frischkäse einrühren. Spinat und Basilikum grob hacken und in die Masse geben, kurz erwärmen und den Spinat in der Masse blanchieren. Die Hälfte des Parmesans dazugeben. Gut salzen und pfeffern.

Wenn die Kürbishälften weich sind, aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und mit zwei Gabeln das Kürbisfleisch lösen ("auseinander" zupfen), sodass die Spaghettifäden entstehen.

Die Spinatmasse mit kleinen Stückchen Mozzarella auf die Kürbishälften verteilen, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und bei 200 °C Umluft weitere 15-20 Minuten goldbraun backen.

Direkt servieren oder abkühlen lassen, abdecken und am nächsten Tag nochmal aufbacken.