

Ofen-Spaghetti-Kürbis



Zutaten für 2

Personen:

1 Spaghetti-Kürbis
1 Packung frischer
Spinat
1 Packung Ziegen-
/Schafs-Feta
5-6 mittlere Kartoffeln,
gewürfelt
Rosmarin
Frische Petersilie
Salz und Pfeffer
Kümmel

Zubereitung:

Den Kürbis halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausholen.

Die Schnittflächen mit etwas Olivenöl einpinseln, mit etwas getrocknetem Rosmarin bestreuen und moderat salzen.

Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und die Kartoffelwürfel um den Kürbis verteilen.

Beides bei 200 Grad für ca. 25 Minuten backen.

Herausholen und Kürbis etwas abkühlen lassen.

Dann mit einer Gabel das Kürbisfleisch immer in Längsrichtung herausstreifen. Dabei entstehen kleine Spaghetti-ähnliche Fäden.

Die Kürbis-Fäden und die Kartoffeln in einer Pfanne mit etwas Öl knusprig braten, den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Pfeffer, Salz und Kümmel würzen und wieder in die leeren Kürbishälften geben. Mit Feta bestreuen und nach Geschmack nochmal 5-10 Minuten im Backofen überbacken.

Mit Petersilie bestreuen.