

Rezept

Gefüllter Butternusskürbis mit Spinat & Feta

Anzahl Portionen: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten



Zutaten

2 kleine Butternusskürbisse
1-2 EL Olivenöl
3 EL iglo Knoblauch Duo
200 g iglo Blattspinat
150 g iglo Veggie Love Gemüse à la Oriental mit Kichererbsen-Karotten-Sauce
Salz und Pfeffer
150 g veganer Feta
75 g veganer Käse
3 TL Öl
Kürbiskerne
Thymian

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Den Butternusskürbis mit einem scharfen Messer der Länge nach in zwei Hälften schneiden. Dann mit einem Esslöffel die Kerne herausschaben. Die Innenseiten jeder Kürbishälfte mit etwas Olivenöl einreiben und mit der Schnittseite nach unten auf eine Backform oder auf ein Backblech legen. Den Kürbis ca. 30-40 Minuten backen, bis das Innere zart ist und man mit einer Gabel leicht hineinstechen kann.
3. Den Kürbis kurz abkühlen lassen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel etwa 2 cm tief aushöhlen. Dabei einen Rand von etwa 2 cm stehen lassen. **iglo Veggie Love Gemüse à la Oriental mit Kichererbsen-Karotten-Sauce** nach Packungsanweisung zubereiten.
4. Ein wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und das **iglo Knoblauch Duo** eine Minute lang durchrühren anrösten. Dann den **iglo Blattspinat** hinzugeben und eine weitere Minute dünsten, bis er zusammengefallen ist. Ggf. die überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. **iglo Veggie Love Gemüse à la Oriental mit Kichererbsen-Karotten-Sauce** zusammen mit dem Spinat in jedes Kürbisschiffchen verteilen. Mit veganem Feta belegen und etwas geriebenen veganen Käse darüber streuen. Die gefüllten Kürbisse 8-10 Minuten bei 180 °C Ober-/Unterhitze backen, bis die Kürbisse leicht goldbraun sind.
6. Mit gerösteten Kürbiskernen und frischem Thymian servieren.

Pro Portion ca. 3468 kJ, 830 kcal, E 55 g, F 46 g, KH 50 g