

Gefüllter Butternut-Kürbis mit Frischkäse-Dip

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Butternut-Kürbis
- 2 Stängel Rosmarin
- 2 Stängel Thymian
- 2 Stängel Oregano
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 4 EL Olivenöl
- 160 g Spinat
- Salz
- Pfeffer
- 50 g körniger (20% Fett) Frischkäse
- 100 g Feta
- 0,2 TL Muskat

Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen.

Den Kürbis längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Kürbisfleisch mit einem Löffel etwa 2 cm tief aushöhlen, dabei mindestens 2 cm Fleisch an den Rändern stehen lassen. Kürbishälften mit der Innenseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter gut waschen, trocken schütteln, vom Stiel entfernen und fein hacken. Zwei Drittel des Olivenöls mit einem Teil des Knoblauchs sowie Kräutern, Salz und Pfeffer mischen. Die Kürbishälften damit einstreichen.

Für die Füllung Zwiebel schälen und fein hacken. Mit restlichem Olivenöl und restlichem Knoblauch in einer Pfanne andünsten. Gewaschenen Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Schüssel mit Frischkäse, zerbröckeltem Feta und Muskat mischen.

Kürbishälften mit der Mischung füllen und circa 45 Minuten im Ofen backen. Der Kürbis ist gar, wenn das Kürbisfleisch so weich ist, dass man es aus der Schale löffeln kann.

Zutaten für ein Dip:

- 150 g vollfetter Frischkäse
- 50 g Crème fraîche
- 2 EL Milch
- 2 EL Ahornsirup
- alternativ: Dattelsirup
- Salz
- Pfeffer

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren. Mit dem gefüllten Butternut-Kürbis servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 06.03.2023

Koch/Köchin: Israelitisches Krankenhaus

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen