



HOKKAIDO MIT ZIEGENFRISCHKÄSE UND SPINAT

WAHLWEISE MIT HACKFLEISCH

ZUBEREITUNG

ZUTATEN für 4 Personen

1 kg Hokkaido-Kürbis	4 Eier
300g Spinat	5 EL Paniermehl
1 Zwiebel	Muskat
1 Knoblauchzehe	Salz
20g Trockentomaten	Pfeffer
1 EL Olivenöl	50 ml Gemüsebrühe
300g Ziegenfrischkäse	½ TL Currypulver
1 Bund Petersilie	

WAHLWEISE MIT HACKFLEISCH

200g Hackfleisch, gemischt, vom Rind oder auch Lamm

NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 420 kcal | Eiweiß: 28g
Fett: 23g | Kohlenhydrate: 32g
Ballaststoffe: 6g

NÄHRWERTE MIT FLEISCH | pro Person ca.:

Brennwert: 515 kcal | Eiweiß: 28g
Fett: 26g | Kohlenhydrate: 32g
Ballaststoffe: 6g

1. Den Kürbis waschen, längs halbieren und großzügig entkernen. Damit die Hälften stehen können, je eine dünne Scheibe von der runden Seite abschneiden. Den Spinat sorgfältig waschen, trocken schwenken und grob hacken.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Öl glasig dünsten. Spinat zugeben und bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Trockentomaten fein hacken und mitgaren.
3. Den Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze, Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Petersilie waschen, Blätter fein hacken, die Hälfte der Petersilie mit zwei Drittel des Ziegenfrischkäses zum gegarten Gemüse geben.
4. Eier und Paniermehl unter die Gemüsemasse rühren, bis die Masse gut zusammenhält. Bei Bedarf noch mehr Paniermehl unterrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Masse auf die beiden Kürbishälften verteilen, auf eine Auflaufform stellen und im vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Schiene 45 Minuten garen.
5. Den restlichen Ziegenfrischkäse mit etwas Brühe und der restlichen gehackten Petersilie, Currypulver, Salz und Pfeffer verrühren. Gegarte Kürbishälften halbieren und als Viertel mit dem Petersilien-Curry-Dip servieren.



WAHLWEISE MIT HACKFLEISCH



6. Mit Zwiebeln und Knoblauch das Hackfleisch anbraten. Dann wie beschrieben den Spinat zugeben.
7. Für die Füllung nur zwei statt vier Eier verwenden.

TIPP: Wenn die Zeit fehlt, verwenden Sie gerne Tiefkühlspinat ebenso wie tiefgekühlte Kräuter. Sie enthalten oft sogar mehr Vitamine als frisches Gemüse, das nach der Ernte tagelang lagert.