

Alle Rezepte finden Sie auch unter : www.oberewanne.ch

Unsere Sortenempfehlung : Lil' Pump-Ke-Mon

1 Kürbis Lil Pump-Ke-Mon
evtl. Tomate(n), gewürfelt
1/2 Pack Feta-Käse
250 g Blattspinat (TK)
Salz und Pfeffer
Rosmarin



Zubereitung :

Zuerst den Spinat in einem Topf auf dem Herd auftauen und heiss werden lassen.
Nach Bedarf Tomatenstückchen ergänzen und das Gemisch würzen.

Nun den Mikrowellenkürbis waschen. Danach oben einen Deckel abschneiden. Jetzt den Kürbis mit einem Löffel aushöhlen und alle Kerne und Fäden entfernen.
Anschließend kann der Kürbis mit dem Spinat und dem Feta-Käse gefüllt werden.
Dabei immer wieder abwechselnde Schichten mit Käse und Spinat legen.
Abschließend den Deckel aufsetzen und den Kürbis auf einen mikrowellengeeigneten Teller stellen.

Nun den Kürbis bei 1000 W ca. 7 Minuten in der Mikrowelle garen. Tipp: Zum Kürbis passt gut ein feiner Flammkuchen. Wer mag, kann den Kürbis auch zusätzlich noch mit Hackfleisch füllen.