



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de) Tel: 0441 / 390 630-0 Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Gefüllter Spaghettikürbis mit Spinat und Champignons

### Zutaten

- 0.5 Spaghettikürbis
  - 2 Esslöffel Dr. Budwig Natives Olivenöl extra
  - 2 Champignons
  - 2 Handvoll Babyblattspinat
  - 2 Cocktailtomaten
  - 0.5 rote Zwiebel
  - 0.5 Knoblauchzehe
  - 0.5 Esslöffel Crème Fraîche légère
  - 15 g Feta
  - 5 g Pinienkerne
  - 1 Teelöffel Dr. Budwig Steirisches Kürbiskernöl
- 

**Gesamtzeit:** 1 h 30 min

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 315 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Kürbis halbieren, entkernen und die Schale mehrmals mit der Gabel einstechen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform legen. Je nach Größe 30–60 Minuten im Ofen backen, bis das Fruchtfleisch weich ist.
3. Spinat und Tomaten waschen, Champignons putzen. Zwiebel in feine Ringe schneiden, Knoblauch hacken, Champignons in Scheiben schneiden, Tomaten vierteln.
4. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Champignons darin unter Wenden kräftig anbraten. Die Temperatur etwas runter drehen und nach etwa 5 Minuten die Zwiebel dazugeben und für weitere 2-3 Minuten braten.  
  
Tomaten und Knoblauch in die Pfanne geben, kurz anschwitzen. Mit Crème Fraîche, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Den gebackenen Kürbis etwas abkühlen lassen. Mit einer Gabel das Fruchtfleisch herausziehen, sodass spaghettiartige Fäden entstehen.
6. Kürbisspaghetti mit dem angeschwitzten Gemüse vermengen und zurück in die Kürbishälfte füllen.
7. Feta zerbröseln, zusammen mit Pinienkernen über die Füllung streuen. Direkt genießen oder den Kürbis weitere 10 Minuten im Ofen gratinieren, bis Käse und Kerne goldbraun sind.

8. Mit einem Schuss Kürbiskernöl beträufeln und servieren.