

Herzhafte Kürbis-Spinat-Pfanne mit Feta

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 25 MINUTEN

VEGETARISCH

400 g Hokkaido-Kürbis
200 g frischer Spinat (alternativ TK-Spinat, aufgetaut)
150 g Feta-Käse
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver (edelsüß oder scharf)
1 Prise Muskatnuss
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Optional: 50 g Walnüsse für zusätzlichen Crunch



Kürbis vorbereiten: Den Kürbis waschen, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Hokkaido muss nicht geschält werden.

Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch hacken.

Kürbis anbraten: In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel glasig dünsten, dann die Kürbiswürfel hinzufügen. Alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten anbraten, bis der Kürbis weich, aber noch bissfest ist.

Spinat hinzufügen: Den frischen Spinat nach und nach in die Pfanne geben, bis er zusammenfällt. Falls TK-Spinat verwendet wird, diesen vorher gut abtropfen lassen und unterrühren.

Mit Paprikapulver, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut vermengen.

Feta hinzufügen: Den Feta zerbröseln und über die Pfanne streuen. Nach Belieben kurz mit erhitzen oder direkt servieren.

Optional: Walnüsse grob hacken, in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten und über das Gericht streuen.

VORTEILE FÜR DEN SCHICHTDIENST:

Dieses Gericht ist saisonal, schnell zubereitet und eignet sich ideal für den Schichtdienst, da es warm und kalt köstlich schmeckt.

- Schnell und unkompliziert zuzubereiten.
- Lässt sich gut transportieren und schmeckt auch kalt als Salatvariante.
- Saisonal durch Kürbis und Spinat, mit einer angenehmen Kombination aus Herzhaftem und Frischem.