

# Vitalis - Rezept der Woche

---

## Zubereitung Lammhack zur Füllung von Spaghetti Kürbis

### Zutaten:

- Lammhack
- 1 Ei
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g fettarmer Feta
- 8 getrocknete Tomaten (gern auch in Olivenöl- dann vorher abtropfen)
- Koriander, Rosmarin, Thymian je 1 Zweig
- Salz, Pfeffer, Chilli und Xucker

### Dip

- 100 g fettarmer Naturjoghurt
- 3 Zweige Koriander
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Lammhack mit Salz, Pfeffer und Chili (je nach Geschmack) würzen und ein 1 Ei unter die Masse kneten, erst einmal wegstellen
2. 1 Knoblauchzehe und eine Zwiebel klein würfeln
3. Zwiebel in Pfanne mit 1 Eßl Rapsöl erhitzen, 1 Prise Xucker dazugeben und bei mittlerer Temperatur braten, bis sie glasig ist
4. Kräuter hacken, 100g fettarmer Feta zerkrümeln
5. Knoblauch und Zwiebel zur Hackmasse geben, alles gut vermengen
6. wenn die Hackmasse nun scharf krümelig angebraten ist, die Masse in eine Schüssel geben und dort mit dem Feta und den Kräutern vermengen
7. jetzt den fertigen Kürbis füllen
8. für den Dip den Koriander fein hacken und unter den Naturjoghurt mischen, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und in kleine Gläschen abfüllen und zum Kürbis stellen

Guten Apetit!