



## **Das ABC Der Ernährung: Spaghetti mit Fleischklößchen**

### **Zutaten:**

- 4 oz (120 g) mageres Putenhackfleisch
- 1 Tasse (120 g) gekochten Spaghettikürbis
- 1/4 Tasse (30 g) fettfreien Ricotta
- 1/2 Tasse (60 g) Marinarasauce
- 1 Tasse (120 g) rohen Spinat

### **Zubereitung:**

1. Gewürze nach Bedarf mit Putenhackfleisch vermischen und zu Klößen formen. Gewünschte Gewürze zu Sauce hinzufügen und Klöße in Sauce gar kochen.
2. Spaghettikürbis in niedriger Backform mit 1 cm Wasser bei einer Temperatur von 175 °C im Backofen backen, bis der Kürbis weich ist. Den Spaghettikürbis mit Gabel herausziehen, um Spaghettifäden zu formen.
3. Fleischklößchen und Sauce sowie Spinat mit Ricotta auf dem Spaghettikürbis servieren.