Rezept

Gefüllter Kürbis

Zutaten für ca. 4 Portionen
Arbeitszeit: ca. 30 min

- 1 Kürbis
- 1 Paprikaschote
- 1-2 Karotten
- Salz und Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 500g Hackfleisch
- 1 Becher Sauerrahm
- ½ Becher Schlagsahne
- 1 EL Olivenöl
- Käse (Feta oder Schnittkäse)
- Koriander, Kreuzkümmel
- 1Würfel Gemüsebrühe
- Tomatenmark
- Majoran, Thymian
- Wein

Den Kürbis halbieren und entkernen, satt mit Olivenöl einstreichen, salzen und pfeffern und für ca. 30 Minuten im Ofen bei 180°C garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel hacken, und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Die Paprika waschen und würfeln, auch die Karotte schälen und klein schneiden. Beides in die Pfanne geben, den Knoblauch einpressen und goldbraun braten lassen. Das Gehackte nach Belieben würzen und mit in die Pfanne geben, scharf braten. Alles zusammen mit etwas Wein ablöschen, die Sahne zugeben, kurz aufkochen und vom Herd nehmen. Jetzt noch den Sauerrahm unterrühren. Die fertige Mischung in den vorgegarten Kürbis geben, mit etwas Reibekäse bestreuen und im Ofen überbacken.

Guten Appetit!

KW40_gefuellter_Kuerbis.pdf