

Hokkaido-Kürbis, gefüllt

Zutaten für 2 Portionen:

1 Kürbis(se) (Hokkaido), ca 600-700 g
200 g Hackfleisch
1 Stange Lauch
1 Tomate
1 Handvoll Petersilie
2 Zehen Knoblauch
1 EL Tomatenmark
2 EL Crème fraiche
100 g Feta-Käse
Cayennepfeffer,
Salz,
Butter

Nachtrag von Gerhard:

Im eigenen Garten werden die Kürbisse oft viel größer - er hat einen Kürbis von 2.700 g gefüllt und das Rezept wie folgt abgewandelt:

Für die Füllung:

**500 g Hackfleisch
2 Stangen Lauch
2 Tomaten**

Anstatt Feta-Käse hat er den würzigeren Appenzeller Käse genommen.

Zubereitung :

Vom Kürbis Deckel abschneiden, Kerne ausschaben. Dann bis auf eine ca. 1 cm dicke Wand das Fruchtfleisch ausschaben und beiseite stellen. Kürbis kommt leer mit Deckel drauf für ca. 15 Minuten in den ca. 180 Grad heißen Ofen.

Gerhard hat den 2.700 g Kürbis mit Wasser gefüllt, in das Wasser 2-3 Teelöffel Gemüsebrühe gegeben und für 20 – 30 Minuten in den 180°C heißen Ofen gestellt. Das Fruchtfleisch trocknet nicht so aus.

Inzwischen Lauch schneiden, Knoblauch hacken, Tomate würfeln, das Hackfleisch und das sehr klein geschnetztes Kürbisfleisch in der Butter gut anbraten. Wenn das Fleisch durch ist, Gemüse dazugeben, Tomatenmark dazu und noch mal 5 Minuten unter Rühren braten. Cayennepfeffer, gehackte Petersilie, Salz und Creme fraiche einrühren.

Gerhard hat den Lauch separat angedünstet bis er ok ist und dann zu dem gebratenen Hackfleisch und Gemüse gegeben. Das Ganze dann wie oben beschrieben weiter vararbeitet.

Dann den Kürbis aus dem Rohr nehmen, innen leicht salzen und die Masse einfüllen, immer zwischendurch ein paar kleine Würfelchen Fetakäse einstreuen. Deckel wieder auf den Kürbis setzen und das Ganze noch mal bei 180 Grad 20-30 Minuten in den Ofen.

Zwischendurch eine Garprobe mit dem Zahnstocher machen!

Das Rezept wurde uns von unserem Forumsmitglied "Suppenwilli" zur Verfügung gestellt.