



Oktober 2018: Gefüllter Kürbis

Zutaten (2 Personen):

- » 1 kleiner Hokkaido Kürbis (ca. 600 g)
- » 150 g Rinderhack
- » 1 Stange Lauch
- » 1 Tomate
- » 2 Knoblauchzehen
- » 1 EL Tomatenmark
- » 2 EL saure Sahne
- » 50 g Fetakäse
- » Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Vom gewaschenen Kürbis einen Deckel abschneiden. Kerne entfernen und etwas Kürbisfleisch herauschälen. Das Kürbisfleisch beiseite stellen.

Den Kürbis in eine feuerfeste Auflaufform setzen und ca. 15 Minuten bei 180° C backen.

Den Lauch putzen und in Ringe schneiden, die Tomate waschen. Fetakäse und Tomate in Würfel schneiden.

Das Rinderhack in einer Pfanne anbraten, Tomatenmark dazugeben und das Gemüse mit dem Kürbisfleisch unterheben, alles anbraten. Mit Salz, Pfeffer, saurer Sahne und Petersilie abschmecken.

Den gebackenen Kürbis mit der Hackgemüsemischung füllen und Fetawürfel mit unterheben.

Das Ganze noch mal 15 Minuten bei 180° C fertig backen. Den Kürbis in 4 Teile schneiden und mit Vollkornbrot genießen.