

Gefüllter Kürbis mit Hack



Zutaten für 4 Personen:

Kürbis:

- 1 ½ kg Butternut-Kürbis
- Meersalz
- 4 EL Olivenöl

Hackfleisch-Gemüse-Füllung:

- 1 Stange Lauch
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Fleischtomate
- 300 g gemischtes Hackfleisch
- 3 EL Tomatenmark
- 100 g Crème fraîche
- 120 g Schafskäse
- frisch gemahlener Pfeffer
- 3 EL gehackte glatte Petersilie
- Reis oder Bulgur

Zubereitung:

Heizen Sie den Backofen auf etwa 180°C vor. Den Kürbis waschen und längs halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Kürbis salzen und mit etwas Olivenöl bepinseln. Die Kürbishälften im Bräter in den Backofen schieben und etwa 45 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Lauch, die Paprika und Tomate waschen und in Streifen schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin scharf anbraten, Tomatenmark hinzufügen und kurz mitbraten. Das Gemüse zugeben und für etwa 10 Min. bissfest auf mittlerer Stufe garen.

Kürbis, bis auf einen Rand von etwa 2 cm, mit einem Löffel noch weiter aushöhlen. Das gewürfelte Kürbisfleisch zusammen mit Schafskäse und Crème fraîche zur Hackfleisch-Gemüse-Füllung geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Danach die Füllung auf die Kürbishälften verteilen und wieder für ca. 20 Minuten in den Backofen schieben.