

Gefüllter Hokkaidokürbis

Zutaten für 4 Portionen:

1 Hokkaido – 200 g Reis – 300 g Tomaten – 1 Bund Petersilie – 3 Knoblauchzehen – 1-2 Zwiebeln – 2 EL Tomatenmark – 4 EL Crème fraîche – 200 g Feta – Salz – Cayennepfeffer – Butter

Zubereitung:

- Den Reis in der doppelten Menge Wasser mit etwas Gemüsebrühe kochen
- Das obere Drittel vom Kürbis abschneiden.
- Die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch ausschaben. Dabei eine etwa 1 cm dicke Wand stehen lassen
- Den ausgehöhlten Kürbis mit Deckel für etwa 15 Minuten bei 180°C in den Ofen stellen
- In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln, die Tomaten würfeln und den Feta zerbröseln. Das Fruchtfleisch klein schneiden und die Petersilie hacken
- Butter in einer Pfanne erhitzen und darin erst Knoblauch und Zwiebeln anbraten, anschließend auch Tomatenmark, das Kürbis-Fruchtfleisch, Tomaten und Feta zufügen
- Zum Schluss Reis und Crème fraîche unterrühren und mit Petersilie, Cayennepfeffer und Salz kräftig würzen
- Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und die Füllung hinein geben
- Den Deckel aufsetzen und alles erneut etwa 20 Minuten im Ofen garen bis der Kürbis weich ist

Wir wünschen guten Appetit!

