

Butternuß-Kürbis mit Safranreis und Hackfleisch- Gemüse-Sauce



Butternuß-Kürbis-Gemüse, gelber Safranreis und Hackfleisch-Gemüse-Sauce

Plan A sah eigentlich vor, gefüllte Kürbisse zuzubereiten, mit einem Butternuß-Kürbis und einem halben Hokkaido-Kürbis, mit Käse überbacken. Leider geriet die vorgegarte Hackfleischfüllung etwas zu flüssig. Der Weißwein war nicht das Problem, aber es war auch Sahne in der für die Füllung vorgesehenen Hackfleisch-Gemüse-Mischung. Diese lässt sich aber nur schwer reduzieren, damit man eine kompakte Masse für eine Füllung hat.

Also trat Plan B in Kraft und es kam noch Reis hinzu, der Butternuß-Kürbis wurde nicht gefüllt, sondern kleingeschnitten als Kürbisgemüse serviert und die Hackfleisch-Gemüse-Sauce war die Zugabe und Abrundung für das Ganze.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Butternuß-Kürbis
- $\frac{1}{2}$ TL Honig
- Butter

- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Champignon
- $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ roter Paprika
- $\frac{1}{2}$ Wurzel
- 1 rote Chilischote
- 1 TL Tomatenmark
- trockener Weißwein
- 1 TL Senf
- 1 TL grüne, eingelegte Pfefferkörner
- 100 ml Sahne
- Koriander
- Kreuzkümmel
- getrockneter Majoran
- getrockneter Thymian
- süßes Paprikapulver

- 1 Tasse Rundkornreis
- 0,2 g Safran

- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 40 Min.

Zuerst den Kürbis zubereiten. Den Butternuß-Kürbis der Länge nach halbieren und das Fruchtfleisch entfernen. Die Schale eines Butternuß-Kürbis lässt im Gegensatz zu der Schale eines Hokkaido-Kürbis nicht essen, sie ist spröde und dröge. Also entweder vor dem Backen den Kürbis schälen. Oder nach dem Backen die Schale vom butterweichen Kürbis einfach mit einem

Messer abziehen. Die Kürbishälften mit Olivenöl bestreichen oder einsprayen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 180° C Umluft erhitzen und die Kürbishälften auf einem Backblech auf mittlerer Ebene 30 Minuten backen.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Champignon in kleine Stücke schneiden. Die halbe Wurzel schälen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Die Paprikaschote in kleine Stücke schneiden. Chilischote ebenfalls kleinschneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauchzehen und Champignon anbraten. Dann die gehobelte Wurzel, Paprikaschote und Chilischote dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Dann das Hackfleisch dazugeben und auch kross anbraten. Eventuell noch etwas Olivenöl hinzugeben zum besseren Braten. Das Tomatenmark hinzugeben und mit anbraten. Dann mit einem kräftigen Schuss Weißwein ablöschen, den Senf und die Pfefferkörner hinzugeben und ebenfalls die Sahne. Mit einer Prise Koriander, Kreuzkümmel, etwas Majoran und Thymian würzen. Dann noch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Etwa 10–20 Minuten bei geringer Temperatur köcheln und reduzieren lassen.

Währenddessen 3 Tassen Wasser in einen kleinen Topf geben und zum Kochen bringen. Den Reis hinzugeben und bei ganz geringer Temperatur 10–15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Safran hinzugeben und den Reis damit würzen und gelb einfärben.

Ein optisches Pendant zum gebackenen Kürbis. Das ganze Wasser verkochen lassen, dann kann man den Reis in eine Schale drücken, auf die Teller stürzen und optisch ansprechend anrichten.

Den gebackenen Kürbis in Stücke schneiden, in einer kleinen Pfanne mit Butter anbraten und mit etwas Honig karamellisieren.

Den kleingeschnittenen Butternuß-Kürbis auf zwei großen Tellern anrichten. Daneben den Reis in Schalenform stürzen. Beides großzügig mit der Hackfleisch-Gemüse-Sauce übergießen.