

# Gefüllter Kürbis



Mit leckerer, würziger Füllung

Herbstzeit ist Kürbiszeit. ☐ Also wurden einmal wieder Hokkaido- und Butternuss-Kürbisse gekauft. Und ersteres für die Zubereitung eines leckeren Gerichts verwendet.

Das Rezept sah ich nur ganz flüchtig im Fernsehen, habe es mir aber gemerkt. Kürbisse kann man ja in unterschiedlichster Weise zubereiten. Dämpfen, braten, backen, frittieren. Aber diese Zubereitung mit einer Füllung eines ganzen, kleinen Kürbisses fand ich sehr ansprechend.

Sie können sich für die Füllung auch eine beliebige Füllung mit diversen, anderen Zutaten einfallen lassen. Alles geht, was man sich vorstellen kann. Ich habe einfach eine normale Hackfleischfüllung wie für Frikadellen ausgewählt, nur eben ohne Eier für Bindung, denn der Kürbis hält ja alles zusammen,

*Für 2 Personen:*

- 2 kleine Hokkaido-Kürbisse
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 4 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 45 Min.  
Bei 160 °C*



Lecker im Backofen durchgebacken

Backofen auf 160 °C Umluft erhitzen.

Schalotten und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Petersilie kleinwiegen. Dazugeben.

Hackfleisch ebenfalls dazugeben.

Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gut würzen.

Alles gut mit der Hand vermischen.

Jeweils einen Deckel der Kürbisse flach abschneiden.

Mit einem Esslöffel das Kerngehäuse entfernen.

Hackfleischmischung in die Kürbisse geben, verteilen und festdrücken.

Kürbisse auf zwei kleine, feuerfeste Teller geben und auf mittlerer Ebene für 45 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen und servieren. Guten Appetit!