Gefüllter Kürbis

Würzige Füllung

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Hokkaidokürbis
- 1/2 Tasse Basmatireis
- 250 g Babyspinat (2 Packungen à 125 g)
- 15 g frischer Thymian
- Kürbiskernöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Verfeinert mit Kürbiskernöl

Zubereitung:

Blättchen des Thymians abzupfen und in eine Schale geben.

Kürbis halbieren und Kerngehäuse entfernen. Ebenso die Strünke entfernen.

Jeweils einen halben Kürbis mit der Höhlung nach oben auf einen feuerfesten Teller geben. Salzen und pfeffern.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen und beide Kürbishälften für 20 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Parallel dazu Reis nach Anleitung garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Reis darin schwenken. Spinat dazugeben und garen und zerfallen lassen. Thymian dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen.

Beide Kürbishälften aus dem Backofen nehmen. Reis-Spinat-

Mischung mit einem Esslöffel in die beiden Höhlungen füllen. Beide Hälften mit etwas Kürbiskernöl garnieren.

Servieren. Guten Appetit!