



Kleiner gebackener Kürbis gefüllt mit Hackfleisch-Schafskäse-Mischung

Backofen-Kürbis mit Joghurt und Schnittlauch

Den Kürbis waschen, Deckel abschneiden, entkernen. Etwas Fruchtfleisch mit dem Löffel herausschaben und beiseite legen. Den leeren Kürbis mit aufgesetztem Deckel bei 180°C für ca. 15 min. in den Ofen stellen.

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Knoblauch und Tomate fein würfeln. Butter in der Pfanne erhitzen und Hackfleisch und das ausgeschabte Kürbisfleisch darin anbraten. Wenn das Fleisch gut durch ist, Tomate, Tomatenmark, Knoblauch, Schafskäse und Frühlingszwiebeln unterheben und kurz weiter braten. Die gehackte Petersilie dazugeben und mit Salz und Sahne abschmecken.

Die fertige Masse in den Kürbis füllen. Diesen wieder mit dem Deckel verschließen und nochmals 15 - 20 min. backen.

Ein sehr kleiner Kürbis kann als eine Portion serviert werden, sonst den Kürbis nach Belieben halbieren oder vierteln. Dazu passt Naturjoghurt mit Schnittlauch.

Tipp: Hokkaido-Kürbisse haben eine weiche Schale, die man verzehren kann. Ich habe außerdem einen Mini-Jack o'Lantern genommen, der ausgelöffelt werden musste und einen "Sweet Lightning".

Arbeitszeit ca. 15 Minuten

Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Gesamtzeit ca. 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad normal

Kalorien p. P. ca. 877



Zutaten für 2 Portionen:

Kürbis(se) (z.B. Hokkaido, Mini

2 kleine Jack o'Lantern, Sunburst, Bischofsmütze)

200 g Hackfleisch

2 kleine Tomate(n)

2 Zwiebeln Knoblauch

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

1 Bund Petersilie

1 EL Tomatenmark

2 EL Sahne

100 g Schafskäse

1 EL Butter

1 TL Chiliflocken

Salz

500 g Naturjoghurt

3 EL Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

Rezept von: Manokia75