

Kürbis - Pfanne mit Hackfleisch



Kürbis(se), z.B. Hokkaido-,
½ Muskat-, Butternuss-, mittelgroß

1 große Zwiebel(n)

400 g Hackfleisch, gemischt

2 EL Tomatenmark

1 große Knoblauchzehe(n)

200 ml Gemüsebrühe

200 g Kräuterfrischkäse

Salz und Pfeffer

Paprikapulver, edelsüß

Kreuzkümmel

1 TL Zucker

2 EL Rapsöl

Die Kerne aus dem halben Kürbis mit einem Löffel entfernen. Die Kürbishälfte mit der Schnittfläche nach oben, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 150°C Ober-/Unterhitze im Backofen ca. 30 Min, bzw. so lange, bis sich die Ränder leicht bräunlich verfärben, backen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, klein würfeln und zusammen mit dem Hackfleisch im Rapsöl kräftig anbraten. Danach Tomatenmark einrühren. Kräftig salzen und pfeffern, ein wenig Paprikapulver dazugeben. Die Zutaten miteinander verrühren.

Den Kürbis aus dem Backofen nehmen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Diese mit zum Hackfleisch in die Pfanne geben. Die Knoblauchzehe schälen und gepresst dazugeben. Alles gut verrühren. Gemüsebrühe dazu gießen und den Kräuterfrischkäse portionsweise einrühren, ein paar Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen. Abschmecken, Zucker einrieseln lassen, verrühren, etwas köcheln lassen.

Kreuzkümmel entweder ganz zum Schluss zu den übrigen Zutaten in die Pfanne geben oder, je nach Geschmack, individuell am Tisch damit würzen.

Dazu passen Salzkartoffeln oder Reis. Wer mag, streut geriebenen Käse darüber.