




# Gefüllter Hokkaido-Kürbis.

 **20 Min.**  **50 Min.**  **mittel**  
Vorbereitung Gesamtzeit Aufwand

## Zutaten für 2 Portionen:

- ganzer Hokkaido (ca. 400 g pro Person)
- EL Olivenöl (z.B. Mitakos)
- Salz
- EL Butterschmalz (z.B. Bonita)
- Zwiebel(n)
- Knoblauchzehen
- Paprika
- g Hackfleisch, gemischt (z.B. Mühlenhof)
- Eier
- EL Tomatenmark
- g Schafskäse (z.B. Mitakos)
- TL Kräuter der Provence
- Pfeffer

## Zubereitung:

- 1** Zunächst wird vorgeheizt. Dafür stellst du den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze).
- 2** Zur Vorbereitung wäschst du den Kürbis und schneidest den oberen Teil mit dem Strunk raus. Er wird später der Deckel, also achte darauf, ihn einigermaßen kreisrund auszuschneiden. Danach höhlst du den Kürbis vorsichtig mit einem Löffel aus. Du befreist den Hokkaido dabei nur von den Kernen, das Fruchtfleisch bleibt dabei möglichst unbeschädigt im Kürbis. Vom äußeren Kürbisboden vorher eine sehr dünne Scheibe abschneiden, damit er nicht umkippt.
- 3** Den hohlen Kürbis kannst du nun von innen mit Öl auspinseln und leicht salzen. Mit seinem aufgelegten Deckel darf der Kürbis nun auf einem Backblech ca. 10 Min. im heißen Ofen vorgaren.
- 4** Währenddessen hast du Zeit, Zwiebeln und Knoblauch zu schälen und klein zu schneiden.
- 5** Paprika waschen, putzen und klein schneiden.
- 6** In einer Pfanne erhitzt du als Nächstes das Butterschmalz und brätst darin die Zwiebeln, den Knoblauch und nach wenigen Minuten auch die Paprika an. Dann kommt noch das Hackfleisch dazu und alles darf weitere 5 Min. braten.
- 7** Wenn das Hackfleisch nicht mehr rosa ist, nimmst du die Pfanne vom Herd und gibst Eier, Tomatenmark,  $\frac{3}{4}$  des Schafskäses - schön zerbröseln - und die Kräuter hinzu. Schmecke deine Füllung mit Salz und Pfeffer ab.

# Gefüllter Hokkaido-Kürbis.

2. Seite / es geht lecker weiter

## Zubereitung:

- 8 Jetzt heißt es füllen! Kürbis aus dem Ofen nehmen und den Deckel abnehmen. Die Füllung gibst du nun vorsichtig in den Hohlraum. Dann den „Deckel“ wieder aufsetzen und schon kann der Hokkaido für weitere 25-30 Min. in den Ofen, um fertig zu garen.
- 9 Kürbis halbieren, restlichen Feta darüber krümeln und servieren. Das Beste: Außer dem Stiel kann alles gegessen werden.