LZ-Rheinland

Artikel vom 09.10.2024 · Ausgedruckt am 14.11.2026, 16:48 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/gefuellter-kuerbis

Gefüllter Kürbis



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 2 Personen):

2 kleine, essbare Kürbisse (zum Beispiel Mikrowellenkürbis),

275 g Hackfleisch,

1 ½ EL Tomatenmark,

Salz,

Pfeffer,

1 Frühlingszwiebel,

2 EL Crème fraîche,

Öl zum Braten.

Zubereitung:

Die Kürbisse waschen und jeweils das obere Viertel abschneiden. Dieses zur Seite legen. Die Kürbisse entkernen. Das Hackfleisch in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Hat das Fleisch Farbe angenommen, das Tomatenmark hinzugeben und kurz mitanbraten. Währenddessen die Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Die Ringe zum Fleisch geben. Nun das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Ist die Füllung fertig, diese gleichmäßig auf die Kürbisse verteilen und die zuvor abgeschnittenen Oberteile wieder Obendrauf setzen. Die Kürbisse im Backofen bei 200 ºC für circa 25 Minuten garen, bis das Kürbisfleisch weich ist. Sind die Kürbisse gar, die Deckel abnehmen und einen Löffel Crème fraîche auf die Kürbisfüllung geben. Die Deckel wieder aufsetzen oder dazu legen und servieren.

Leonie Jaxy