LZ-Rheinland

Artikel vom 08.11.2023 · Ausgedruckt am 23.11.2026, 04:29 Uhr

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

Mit Putenfiletwürfeln und Gemüse gefüllter Kürbis



Foto: IDG

Zutaten (für 4 Personen):
400 g Putenfilet (gewürfelt),
1 Butternut-Kürbis,
3 EL Sonnenblumenöl,
1 Paprika,
2 Lauchzwiebeln,
150 g Crème fraîche,
2 EL Tomatenmark,
2 TL Paprika edelsüß,
Salz und Pfeffer,
2 EL Kräuterbutter,
50 g Schafskäse,
25 g Cranberries,
25 g Cashews,
Petersilie.

Zubereitung:

Zuerst den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen, die Schnittflächen mit 2 EL Öl bestreichen und bei 180 °C im Ofen für 45 Minuten weich garen. Dann den Kürbis bis auf 1 cm am Rand aushöhlen. Das Kürbisfruchtfleisch würfeln. Als nächstes die Paprika und Lauchzwiebeln putzen und kleinschneiden. Beides zusammen in 1 EL Öl circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten. Das Kürbisfruchtfleisch für weitere 2 bis 3 Minuten dazugeben und mitbraten. Jetzt Crème fraîche, Tomatenmark und Paprikapulver unterheben, noch einmal erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Putenfiletwürfeln in der Kräuterbutter circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten. Und jetzt geht es ans Füllen: Dafür die beiden Kürbishälften zuerst mit der Gemüsemischung füllen, dann etwas Schafskäse darüber bröseln und alles mit den Putenfiletwürfeln toppen. Mit Putenfiletwürfeln gefüllten Kürbis anrichten und mit Cranberries, Cashews und Petersilie genießen.

IDG