



# Gefüllter Kürbis

Der Hokkaidokürbis ist ein wahres Multitalent. Gefüllt mit saftigem Wildfleisch und überbacken mit Bergkäse, kann man ihm kaum widerstehen. Die Schale des Hokkaidos kann problemlos mitgegessen werden – und das bei fast allen Zubereitungsarten.

**Rezept:** Anna Lena Kaufmann und Sebastian Kapuhs

**Foto:** Christina Czybik

## Zutaten für vier Personen

4 kleine Hokkaidokürbisse (max. 500 g)

### Füllung

- 400 g** gemischtes Hackfleisch
- 2** grosse Zwiebel
- 2** Knoblauchzehen
- Kräuter nach Belieben
- Paprikapulver, edelsüss
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl zum Anbraten
- Tomatenmark
- 200 g** geriebener Bergkäse
- 1** Handvoll Kürbiskerne

## Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Damit die Kürbisse aufrecht stehen, den Kürbisboden ganz dünn abschneiden. Den Deckel des Kürbisses entfernen, Kerne und Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Etwa die Hälfte des Fruchtfleisches beiseitestellen und in kleine Würfel schneiden.

Das Innere des Kürbisses und die Unterseite des Kürbisdeckels leicht mit Olivenöl bestreichen und mit Salz einreiben. Den Deckel wieder aufsetzen und den Kürbis rund 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuter waschen und ebenfalls fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Zwiebeln glasig dünsten. Dann Hackfleisch und Knoblauch dazugeben und einige Minuten mitbraten. Zum Schluss das Kürbisfleisch, das Tomatenmark und die Kräuter beifügen, alles gut vermischen und weitere zwei Minuten braten. Mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun die Kürbisse gleichmässig mit der Hackfleischmasse füllen und mit Käse bestreuen. Mit Deckel circa 40 Minuten im Ofen backen, bis der Kürbis weich ist. Die Backzeit des Kürbis hängt von der Grösse und der Qualität des Ofens ab. Vor dem Servieren die Kürbisse mit Kürbiskernen bestreuen. 