Hokkaido-Kürbis – gefüllt und überbacken



Überbackener, gefüllter Hokkaido-Kürbis

Jetzt hat es endlich auch mit Plan A geklappt. Nach mehrmaligem Erhitzen der Hackfleisch-Gemüse-Sauce war sie soweit reduziert, dass fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden war und man sie gut für eine Füllung verwenden konnte. Für eine Person benötigt man einen kleinen Hokkaido-Kürbis. Er wird der Länge nach geteilt, das Fruchtfleisch entfernt, mit Olivenöl eingepinselt oder gesprayt und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Dann 30 Minuten bei 180° C Umluft im Backofen backen.

Die Hackfleisch-Gemüse-Mischung bitte nach diesem Rezept vornehmen, aber nur die Hälfte der Zutaten verwenden.

Eine der Kürbishälften mit der Hackfleisch-Gemüse-Mischung füllen, die andere Hälfte kleinschneiden. Die gefüllte Kürbishälfte in der Mitte einer Auflaufform anrichten und die restlichen Kürbisstückchen drumherum anordnen. Die gefüllte

Kürbishälfte kräftig mit geriebenem Gouda bedecken und über die Kürbisstückchen auch etwas Gouda geben.

In der Mikrowelle mit Grill oder im Backofen kräftig überbacken. Dabei jede Minute dabei bleiben, denn in der Mikrowelle mit Grill kann es 10 Minuten dauern, im Backofen dagegen nur 3–4 Minuten. Jede Minute zuviel und der Käse ist verbrannt und das Gericht hinüber.

Den Kürbis eventuell mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken. Mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren und in der Auflaufform servieren.