

REZEPT DES MONATS

Herbstlich gefüllter Butternut-Kürbis

Dieses herbstliche Rezept stimmt mit seiner wohltuenden Gemüsefüllung auf den Jahreszeitenwechsel ein.

Zutaten:

2
Portionen

- 1,5 kg Butternut-Kürbis (ca. 1)
- 250 g Lauch (ca. 1)
- 150 g Möhren (ca. 2)
- 200 g Spinat
- 200 g Kräuterfrischkäse
- 120 g Reibekäse (Gouda oder Emmentaler)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 TL Gemüsebrühe
- 1 EL Öl
- Salz & Pfeffer (nach Bedarf)

Tipp:

*Zu vegetarisch?
Dann fügen Sie der Kürbistüllung ganz
einfach gebratenes Hackfleisch hinzu.*

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mithilfe eines Esslöffels ausschaben.
3. Mit Öl und der Gemüsebrühe eine Marinade anmischen und den Kürbis damit bestreichen.
4. Den Kürbis für ca. 25 min garen, bis die oberste Schicht weich geworden ist.
5. Die Möhren raspeln und den Lauch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln würfeln.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch sowie die Frühlingszwiebeln anbraten.
7. Das Gemüse zur Pfanne hinzugeben und anbraten.
8. Das weich gegarte Innenleben aus dem Kürbis mit dem Kräuterfrischkäse und dem Gemüse vermischen. Mit Salz & Pfeffer würzen und im Anschluss die Kürbishälften damit füllen.
9. Die Kürbishälften für 15 min im Ofen garen. Anschließend den Reibekäse über die Hälften streuen und alles für weitere 15 min garen.