

Gefüllter Kürbis mit Feta



Einkaufsliste:

25g ungekochten Reis
400g mageres Rinderhack
2 Zwiebeln
1EL Tomatenmark
1TL Senf
1TL Oregano
1TL Majoran
1TL Paprikapulver
1TL Currypulver
1EL frische Petersilie
1TL Salz
1TL schwarzen Pfeffer
1EL Olivenöl
1 Ei
200g Feta

1 großen Hokkaido oder vier kleinen
Speisekürbisse

400ml Gemüsebrühe
1TL Speisestärke

So wird's gemacht

1 Zwiebel fein hacken, mit dem Olivenöl und den Gewürzen vermengen. Hack in eine Schüssel geben, Reis hinzugeben und die Zwiebelmasse sowie das Ei, Senf und Tomatenmark hinzugeben. Alles gut vermengen.

Zum Schluss die Hälfte des Feta (oder auch gerne anderen Käse) zerkrümeln und grob untergeben. Kürbisse oben einschneiden und die Kürbiskerne großzügig entfernen.

Füllung in die Kürbisse/ in den Kürbis geben.

Die zweite Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl anbraten. Die Kürbisse mit der Öffnung nach unten anbraten und die Kürbisse in eine Ofenform geben, Kür. Zwiebeln mit der Brühe ablöschen und kurz köcheln lassen.

Sud über die Kürbisse gießen und bei 180°C Umluft etwa 30 Minuten mit Deckel backen.

Kürbisdeckel in den Sud legen und den Kürbis/ die Kürbisse mit dem restlichen Feta-Käse bestreuen, nochmals 15-30 Minuten backen.

Sud in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Speisestärke in etwas Wasser auflösen und in die kochende Masse rühren. Unter ständigem Rühren einkochen.