

HEIMATKÜCHE

Gefüllter Butternutkürbis

... aus dem Backofen



Zutaten und Zubereitung für zwei Personen

Backofen vorheizen auf 200° C Ober/Unterhitze

- 1 Butternusskürbis
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 300 g Rinderhack
- 150 ml passierte Tomaten
- 150 ml Brühe
- 1 kleine Zucchini
- 1 große Karotte
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- ¼ Bund Petersilie

- ¼ Bund frischen Thymian
 - ½ Mozzarella zum überbacken
 - 125 g Kirschtomaten zum garnieren
1. Den Butternutkürbis waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Oberfläche kreuzförmig mit einem Messer einritzen, mit dem Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbishälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und auf mittlerer Schiene etwa 20 Min backen.
 2. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen und in 2 cm große Stückchen würfeln, die Tomaten waschen und halbieren, die Karotte raspeln oder stifteln, die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in ca. 2 cm lange Ringe schneiden. Knoblauchzehen schälen und durch die Presse drücken, Schalotte fein würfeln. Alles in eine Schüssel geben, salzen und pfeffern. Kräuter hacken und untermischen, mit dem restlichen Olivenöl vermischen.
 3. Eine Pfanne erhitzen und das Hackfleisch krümelig braten, das Gemüse, die Brühe und die passierten Tomaten dazu geben und alles 5 Min. einkochen lassen
 4. Die Backofentür öffnen, die Fleisch-Gemüsefüllung in und auf die gesamten Kürbishälften verteilen. Die Backofentemperatur jetzt auf 220° erhöhen und alles nochmal ca. 20 Min. überbacken. Zum Ende hin noch die Mozzarellaflöckchen auf den Kürbishälften verteilen und schmelzen lassen.
 5. Mit Kirschtomaten garnieren und servieren

♥ Guten Appetit ♥