FAUSTFORMEL
System

Kürbis-Rezept: Gefüllter Hokkaido mit Faschiertem

Für 1 Person
Diese Rezept entspricht der Faustformel

- ½ mittelgroßer Hokkaidokürbis
- 120 Gramm Faschiertes (Rind oder gemischt Rind/Schwein)
- 3 mittelgroße Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Koriandersamen
- ½ TL Kreuzkümmel, ganz
- ½ TL Thymian getrocknet

Anleitung

1. Ofen auf 180°C vorheizen. Kürbis waschen, abtrocknen, halbieren und die Kerne herausschaben (Achtung: diese Kerne eignen sich NICHT in der Füllung. Leider). Kürbishälfte mit geriebenem (noch besser: kurz in der Pfanne anrösten und dann fein mörsern) Koriander und Kreuzkümmel einreiben. Salzen und mit ein bisschen Olivenöl einreiben und mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen und im Ofen ca 35 min backen, bis der Kürbis weich ist.

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com

2. Tomaten auf der runden Seite kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen und 30 Sekunden stehen lassen. Mit kaltem Wasser abschrecken, die Haut abziehen und den Strunk herausschneiden. In kleine Würfel schneiden.

3. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mind. 5 Minuten ruhen lassen. In einer Pfanne in ein wenig Olivenöl ("einmal um die Pfanne") anschwitzen. Fleisch dazu geben und von allen Seiten anbraten. Thymian und Tomaten zugeben und 10-15 Min schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit dem Tomatensugo gefüllt servieren.

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com