

Wednesday, November 14. 2007

### **Gefüllter Kürbis mit Feta**

1 Hokkaido-Kürbis  
3/4 Pckg. Feta  
4 EL Pinienkerne  
2-3 Zehen Knoblauch  
1 Zwiebel  
1 EL Schmand oder Sahne  
Gemüsebrühepulver  
Salz, Pfeffer, Paprika

#### Optional:

1 EL Kapern, fein gehackt  
1 ganz kleines Stück frischer Ingwer, geschält fein gewürfelt  
frische Kräuter, z.B. Schnittlauch, Petersilie, Koriander, Basilikum und/oder  
getrocknete Kräuter, z.B. Rosmarinadeln, Oregano usw.  
Ich habe TK-Schnittlauch, getrockneten Rosmarin und Oregano verwendet.

Backofen auf 180°C vorheizen.

Kürbis oben einen Deckel abschneiden, bis man an das Fleisch kommt (meist bissl weniger als die Hälfte). Das weiche Fleisch mit einem Löffel rauskratzen und einen ca. 1,5-2cm dicken Rand lassen. Ein wenig Olivenöl in eine Auflaufform geben und den Kürbis mit dem Loch nach oben hinein setzen. Innen ein wenig Salzen und Pfeffern und in den Backofen schieben, bis man die Füllung fertig hat.

Die oben abgeschnittenen Kuerbisstuecke klein wuerfeln. Zwiebel fein wuerfeln, Knoblauch durch die Presse druecken, Ingwer fein wuerfeln.

Olivenoel in einer Pfanne erhitzen, die Pinienkerne kurz anroesten, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dazu geben und anbraten. Dann die Kuerbisstuecke dazu geben, vermengen und weiter braten. Nach ein paar Minuten den Schmand, Kapern und die Kraeuter untermischen. Mit den Gewuerzen und dem Gemuesebruehepulver (ein gutes, ohne Glutamat, dafuer mit Gemuese ;-) ) abschmecken. Feta in einer Schale mit den Haenden zerdruecken und die Kuerbismischung damit verruehren.

Gemuesebruehepulver und etwas Olivenoel zu einer dicken Marinade vermengen. Den Kuerbis aus dem Ofen holen und mit der Marinade aussen einstreichen. Die Fuelleung in den Kuerbis fuellen und wieder ab in den Backofen damit. Nach 20 Minuten mal testen, ob die Kuerbisstuecke innen schon durch sind, ansonsten noch etwas laenger bruzzeln.

Posted by orange in vegetarisch at 11:40