

# Gefüllte Hokkaidokürbisse

## Zutaten | 4 Portionen

4	Kleine Hokkaidokürbisse (je ca. 500-600g)
80 g	Langkornreis
1	Rote Paprikaschote
200 g	Champignon
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
¼ Bund	Thymian
4 Stängel	Petersilie
2 EL	Olivenöl
250 g	Gemischtes Hackfleisch
2	Eier Größe M
1 TL	Tomatenmark
½ EL	Paprikapulver edelsüß
1 TL	Paprikapulver rosenscharf
	Salz, Pfeffer
4 EL	Geriebener Emmentaler
2 EL	Olivenöl zum Bestreichen

Zubereitungszeit: 20 Min., Wartezeit: 30 Min., Kochzeit: 15 Min., Backzeit: 70 Min.

## Zubereitung:

- Vom Kürbisboden jeweils eine sehr dünne Scheibe abschneiden, damit die Kürbisse aufrecht stehen. Die Deckel der Kürbisse mit einem scharfen Messer abschneiden. Kerne und weiche Fasern mit einem Esslöffel herausschaben.
- Die Kürbisse innen mit Salz einreiben und 30 Min. umgekehrt auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Inzwischen den Reis in Salzwasser 15 Min. sprudelnd kochen, gut abtropfen lassen.
- Die Paprikaschote waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Thymian und Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei milder Hitze glasig dünsten.
- Knoblauch, Paprika und Pilze zusammen mit dem Thymian und der Petersilie unter die Zwiebeln mischen und 2 Min. mitdünsten, dann vom Herd ziehen.
- Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die Gemüse-Kräuter-Mischung mit dem Hackfleisch, Eiern, Tomatenmark und Paprikapulver zum Reis geben. Salzen, pfeffern und alles gründlich durchmischen.
- Die Kürbisse innen trocken tupfen. Die Hackmasse einfüllen.
- Ein Blech mit Backpapier belegen, die Kürbisse daraufsetzen, mit Käse bestreuen und mit Öl bestreichen.
- Die Kürbisdeckel salzen, pfeffern und ebenfalls mit Öl bestreichen, danebenlegen.
- Im heißen Ofen (untere Schiene) 70 Min. backen.
- Die Deckel nach 45 Min. herausnehmen, die Kürbisse mit Alufolie abdecken.
- Die Kürbisse 10 Min. abkühlen lassen und in breite Spalten schneiden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 750 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
559 kcal	27.9 g	55.3 g	27.9 g	284 mg