

Das Rezept dieses Monats wurde zu einer Veranstaltung in unserem Kochstudio zur „Interkulturellen Woche 2017“ von einer Teilnehmerin mitgebracht. Es ist ein Gericht, bei dem Aussehen und Geschmack passen. Gerade in der Herbstzeit bekommt man das Gemüse in der passenden Größe. Probieren Sie es aus und Sie werden bestimmt viel Lob von ihren Gästen ernten.

Gefüllte Mini-Kürbisse

Zutaten:

4 – 6 Mini-Kürbisse (Hokaido)
3 Essl. Olivenöl
Salz
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Möhre
400 g Rinderhackfleisch
1 Teel. Currypulver
100 ml passierte Tomaten
1/8 l Fleischbrühe
1 Teel. frisch gehackter Thymian
Pfeffer, frisch gemahlen
100 g Langkornreis
50 g TK-Erbsen
125 g Sauerrahm
Petersilie zum Garnieren



Zubereitung:

Backofen auf 170 ° C vorheizen.
Kürbisse putzen, waschen und einen Deckel abschneiden.
Mit einem Esslöffel die Kerne und Fasern entfernen. Kürbisse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mit Salz würzen und 1 Essl. Olivenöl beträufeln. Im Ofen ca. 15 Minuten backen.
Die Zwiebel und den Knoblauch pellen und fein würfeln.
Die Möhre schälen und ebenfalls fein würfeln.
Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch anbraten.
Zwiebel, Knoblauch und Möhre zugeben. Mit Curry bestäuben und kurz durchschwitzen lassen.
Tomaten zufügen und mit der Brühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und köcheln lassen.
Reis waschen und dazugeben. Solange garen, bis der Reis gar ist (ca. 15 – 20 Minuten).
Bei Bedarf noch Flüssigkeit zufügen. Die Erbsen 5 Minuten vor Ende der Garzeit hineingeben und mit garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Curry-Fleisch-Masse in die Kürbisse füllen und noch 15 Minuten im Backofen fertigbaren.
Mit einem Teelöffel Sauerrahm und der Petersilie garnieren.

Die Deckel können Sie ebenfalls im Ofen garen und dann mit zur Garnitur verwenden.