

1&1



**Bis zu 450,- € in bar
für Ihr altes Handy!**



CHEFKOCH.DE



Kleiner gebackener Kürbis gefüllt mit Hackfleisch-Schafskäse-Mischung

Backofen-Kürbis mit Joghurt und Schnittlauch

Den Kürbis waschen, Deckel abschneiden, entkernen. Etwas Fruchtfleisch mit dem Löffel herausschaben und beiseite legen. Den leeren Kürbis mit aufgesetztem Deckel bei 180°C für ca. 15 min. in den Ofen stellen.

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Knoblauch und Tomate fein würfeln. Butter in der Pfanne erhitzen und Hackfleisch und das ausgeschabte Kürbisfleisch darin anbraten. Wenn das Fleisch gut durch ist, Tomate, Tomatenmark, Knoblauch, Schafskäse und Frühlingszwiebeln unterheben und kurz weiter braten. Die gehackte Petersilie dazugeben und mit Salz und Sahne abschmecken.

Die fertige Masse in den Kürbis füllen. Diesen wieder mit dem Deckel verschließen und nochmals 15 - 20 min. backen.

Ein sehr kleiner Kürbis kann als eine Portion serviert werden, sonst den Kürbis nach Belieben halbieren oder vierteln. Dazu passt Naturjoghurt mit Schnittlauch.

Tipp: Hokkaido-Kürbisse haben eine weiche Schale, die man verzehren kann. Ich habe außerdem einen Mini-Jack o'Lantern genommen, der ausgelöffelt werden musste und einen "Sweet Lightning".

Arbeitszeit: ca. 15 Min.
Koch-/Backzeit: ca. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal
Kalorien p. P.: keine Angabe



Zutaten für 2 Portionen:

2 kleine	Kürbis(se) (z.B. Hokkaido, Mini Jack o 'Lantern, Sunburst, Bischofsmütze)
200 g	Hackfleisch
2 kleine	Tomate(n)
2 Zehe/n	Knoblauch
1 Bund	Frühlingszwiebel(n)
1 Bund	Petersilie
1 EL	Tomatenmark
2 EL	Sahne
100 g	Schafskäse
1 EL	Butter
1 TL	Chiliflocken
	Salz
500 g	Naturjoghurt
3 EL	Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

Verfasser: Manokia75

**SAM
Galc**