

GEFÜLLTER HOKKAIDO MIT KÄSE

Zutaten für 4 Personen:

- 4 x Hokkaidokürbis klein (je ca. 500g), bzw. zwei mittlere mit je 1kg
- 300g Almsenner Bergkäse gerieben
- 80 g Reis
- 1x rote Paprika
- 200g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- ¼ Bund Thymian
- 4 Stängel Petersilie
- 1 TL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- 250 g gemischtes Hackfleisch (für eine vegetarische Alternative 250g geräucherten und gewürfelten Tofu verwenden)
- 2 Eier
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Vom Kürbisboden eine sehr dünne Scheibe abschneiden, damit diese aufrecht stehen. Die Deckel der Kürbisse abschneiden und die Kerne mit einem Löffel ausschaben. Die Kürbis-Innenwand mit Salz einreiben und 30 Min. aufgedreht auf ein Küchenpapier abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Reis in leicht gesalzenen Wasser kochen. Paprika, Zwiebel und Champignons würfeln (0,5-1cm). Knoblauch fein würfeln. Die Blätter vom Thymian und der Petersilie von den Stielen zupfen und fein hacken. Alternativ auf getrocknete Kräuter zurückgreifen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Hackfleisch zugeben, zerkleinern, salzen und pfeffern und anbraten. Für eine vegetarische Alternative anstatt Hackfleisch, geräucherten und gewürfelten Tofu verwenden. Knoblauch, Paprika und Pilze zusammen mit dem Thymian und der Petersilie begeben und 3 Min. mitschwitzen lassen. Anschließend Pfanne vom Herd ziehen.
4. Die vom Herd gezogene Mischung mit dem Hackfleisch/Tofu, Eiern, Tomatenmark, geriebenen Bergkäse (behaltet ein wenig Käse zum Drüberstreuen auf) und

Paprikapulver zum Reis geben und gründlich durchmischen. Dazu eine Prise Salz und Pfeffer.

5. Die Reis/Hack/Tofu Masse in die Kürbisse einfüllen und nochmal mit dem geriebenen Bergkäse bestreuen. Ein Blech mit Backpapier belegen, die Kürbisse daraufsetzen, und mit Öl bestreichen. Ebenfalls Kürbisdeckel mit Öl bestreichen und danebenlegen. Im vorgeheizten Ofen auf unterer Schiene 1 Stunde backen. Die Deckel nach 45 Min. herausnehmen. Nach einer Stunde die Kürbisse aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie abdecken und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

