

Gefüllter Kürbis



Einen **Hokkaido Kürbis** waschen, in der Mitte auseinanderschneiden und vom kernigen Innenleben befreien. Die Innenseite nun **salzen**, **pfeffern** und eventuell mit **Balsamico** einpinseln (weil mir persönlich der Kürbis sonst ein wenig zu fad und pampig schmeckt).

Für die Fülle haben wir „**Reis mit scharf**„ verwendet, es kann aber auch jegliches anderes Getreide verwendet werden. (Ist übrigens sicher auch toll mit Erdäpfelpüree). Für Reis mit scharf frische **Pfefferoni** schnippeln und anbraten, den gewaschenen Reis dazugeben, kurz mitrösten und dann mit 1 1/2 x soviel Wasser aufgießen. salzen nicht vergessen!

Wir haben das Ganze dann noch mit **Paradeissoße** garniert (entweder fertig gekaufte Soße mit Kräutern oder selbstgemacht mit Tomatenpulpa, die mit Zucker und Kräutern abgeschmeckt wird). Köstlich dazu ist ein frischer **Salat**.

Share this: