

Gefüllter Kürbis



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 1 h 30 min

 Aktivzeit: 45 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 3** Bratwürste vom Schweizer Schwein, je ca. 180 g schwer
- 1** Zwiebel
- 1 EL** Bratbutter
- 120 g** Langkornreis
- 180 g** Hühnerbouillon
- 2** Butternuss-Kürbisse von je ca. 700 g
- 150 g** Kürbisfruchtfleisch (vom Aushöhlen der Kürbisse)
- 50 g** tiefgekühlter Spinat, aufgetaut
- 1 Bund** Petersilie
- 50 g** geriebener Gruyère AOP
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL** edelsüßer Paprika
- 0.5 dl** Rahm
- 1** Knoblauchzehe
- 250 g** Joghurt nature oder saurer Halbrahm

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 662** kcal
- 34 g** Eiweiss
- 40 g** Kohlenhydrate
- 39 g** Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

Tipp

Reste vom Aushöhlen der Kürbisse kann man für Suppen, Salate oder eine Pasta verwenden. Wer das Kürbisfleisch nicht innerhalb von 3-4 Tagen verwerten kann, friert es am besten ein.

Zubereitung

- 1** Zwiebel schälen und hacken. In einer Pfanne in der warmen Butter andünsten. Reis und Bouillon beifügen, 5 Minuten offen kochen und anschliessend zugedeckt auf kleinster Stufe 20 Minuten ausquellen lassen. In eine Schüssel umfüllen.

- 2 Die beiden Kürbisse der Länge nach halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Nun die Kürbisse so aushöhlen, dass rundherum ein Rand von 2 cm bestehen bleibt. Die Kürbishälften in Salzwasser 12?15 Minuten vorkochen.
- 3 Vom ausgehöhlten Kürbisfleisch die entsprechende Menge abmessen (siehe Zutatenliste) und im Cutter fein hacken.
- 4 Spinat gut auspressen. Zusammen mit der Petersilie hacken. Beides mit dem gehackten Kürbis sowie dem Käse unter den abgekühlten Reis mischen. Wurstbrät aus dem Darm drücken, in Stücke zupfen und ebenfalls zum Reis geben. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- 5 Kürbishälften in eine Gratinform setzen. Mit der Reismasse füllen und mit dem Rahm beträufeln. Im 200 °C heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 35 Minuten backen.
- 6 Knoblauch schälen und fein reiben. Mit Joghurt oder saurem Halbrahm verrühren und mit Salz würzen. Die Sauce separat zum Kürbis servieren.