

gebackener Kürbis, gefüllt mit Hackfleisch-Schafskäse-Mischung

für 4 Portionen

4 kleine oder 1 großer	Kürbis(se) (z.B. Hokkaido, Mini Jack o´Lantern, Sunburst, Bischofsmütze)
400g	Hackfleisch / vegane / vegetarische Alternative
4 kleine	Tomate(n)
4 Zehe/n	Knoblauch
2 Bund	Frühlingszwiebel(n)
2 Bund	Petersilie
2 EL	Tomatenmark
4 EL	Sahne
200g	Schafskäse
2 EL	Butter
2 TL	Chiliflocken
	Salz
	Naturjoghurt
6 EL	Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

Kürbis waschen, Deckel abschneiden, entkernen. Etwas Fruchtfleisch mit dem Löffel herausschaben und beiseite legen. 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/Tofu/veganes Hack und das ausgeschabte Kürbisfleisch darin anbraten. Wenn das Fleisch/alternative gut gebräunt 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, 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.