



Hokkaidokürbis mit Käse-Brot-Füllung

dazu Feldsalat



ca. 40min



2 personen

Die Inspiration für unsere leckeren Rezepte finden wir überall: In Restaurants und Kochbüchern, auf Blogs oder auch bei Freunden zu Hause. Als unsere Köchin Martina klein war, aß sie oft bei einer Freundin zu Mittag, deren Mutter die köstlichsten vegetarischen Gerichte zauberte. Mit diesem Rezept für Kürbis, der lecker mit Brot und Käse gefüllt ist, wirst du mit Sicherheit genauso glücklich wie die jüngere Martina!

Wat je van ons krijgt

- 2 kleine Hokkaidopompoenen
- 1 baguette ¹
- 1 prei
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 100g belegen Gouda, geraspt ⁷
- 25g pompoenpitten
- 100g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 45ml olijfolie
- 15ml azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1107kcal, vet 66.8g, koolhydraten 89.4g, eiwit 32.5g



1. Kürbisse aushöhlen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Von den **Kürbissen** einen kleinen Deckel abschneiden und die Kerne sowie das faserige Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen. Den Boden etwas begradigen, sodass die **Kürbisse** gut stehen, dann die **Kürbisse** und die **Deckel** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und direkt in den vorheizenden Ofen geben.



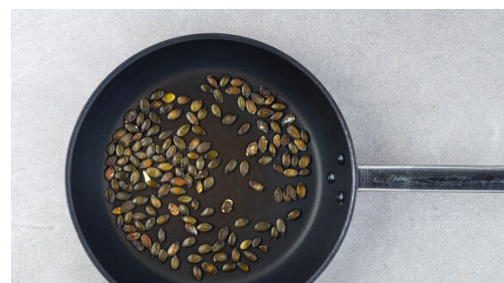
4. Kürbisse füllen

Die vorgebackenen **Kürbisse** füllen und noch ca. 15Min. backen, bis die **Kürbisse** gar sind. **Tipp:** Sollten die **Kürbisse** von außen zu dunkel werden, die Schale später einfach nicht mitessen.



2. Croûtons rösten

Ca. $\frac{2}{3}$ des **Brötchens** oder mehr in Würfel schneiden und mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Wenn der Ofen seine Temperatur erreicht hat, neben den **Kürbissen** auf dem Backblech verteilen und 3-4Min. mitrösten. Dann die **Croûtons** mit einem Löffel vom Blech nehmen und die **Kürbisse** weitere ca. 10Min. backen.



5. Kürbiskerne anrösten

Die **Kürbiskerne** in der Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



3. Füllung vorbereiten

Den **Lauch** längs halbieren und quer in sehr feine Streifen schneiden, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten. Die **Croûtons** mit dem **Lauch**, der **Crème fraîche** und dem **Käse** vermengen und die **Füllung** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne auswaschen.



6. Salat zubereiten

Aus 1EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und kurz vor dem Servieren mit dem **Feldsalat** und den **Kürbiskernen** vermengen. Die **Kürbisse** mit dem **Salat** anrichten und servieren.