



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!

- 2 kleine Hokkaidokürbisse
- 1 Baguettebrötchen ¹
- 1 Stange Lauch
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 100g mittelalter Gouda, gerieben ⁷
- 25g Kürbiskerne
- 100g Feldsalat

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1107kcal, Fett 66.8g,
Kohlenhydrate 89.4g, Eiweiß 32.5g



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.



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.



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.



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.



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



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.