



Hokkaido 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 Emmentaler gefüllt ist, wirst du mit Sicherheit genauso glücklich wie die jüngere Martina!

Was du von uns bekommst

- 2 Hokkaidokürbisse
- 1 Baguettebrötchen 1
- 1 Stange Lauch
- 1 Becher Crème fraîche 7
- 1 Packung geriebener Emmentaler 7
- 1 Päckchen Kürbiskerne
- 1 Packung Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1017kcal, Fett 61.4g, Kohlenhydrate 85.0g, Eiweiß 32.3g



1. Kürbisse aushöhlen

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) 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 belegtes 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. **2/3 des Brötchens oder mehr** in Würfel schneiden und mit 1EL Olivenöl sowie 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 10Min. backen.



5. Kürbiskerne anrösten

Die **Kürbiskerne** in der Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, dass sie nicht zu dunkel werden. Auf einem Teller abkühlen lassen.



3. Füllung vorbereiten

Den **Lauch** längs halbieren und in feine Streifen schneiden. 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 auswischen.



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.