



Hokkaido mit Käse-Brot-Füllung

dazu Feldsalat



ca. 40min



3-4 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!

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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 861kcal, Fett 56.5g,
Kohlenhydrate 61.1g, Eiweiß 28.6g



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

Das **Brötchen** in Würfel schneiden und mit 1 EL Olivenöl sowie 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Wenn der Ofen seine Temperatur erreicht hat, die **Brötchenwürfel** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Das Blech über den **Kürbissen** in den Ofen geben und die **Croûtons** 3-4 Min. rösten, dann herausnehmen. Die **Kürbisse** weitere 10 Min. 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 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.