



Halloween: Gebackener 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 leer mit Brot und Emmentaler gefüllt ist, wirst du mit Sicherheit genauso glücklich wie die jüngere Martina!

Was du von uns bekommst

- 2 Hokkaidokürbisse
- 1 Baguettebrötchen¹
- 200g geschnittener Lauch
- 1 Becher Crème fraîche⁷
- 100g geriebener Emmentaler⁷
- 25g Kürbiskerne
- 50g Feldsalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und 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 963kcal, Fett 57.5g, Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 32.8g



1. Kürbisse aushöhlen



2. Croûtons rösten



3. Füllung vorbereiten



4. Kürbisse füllen



5. Kürbiskerne anrösten



6. Salat zubereiten

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.

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.

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.