

Zurück zur Natur - Neunkirchen

Überbackene Kürbisse

(nach Lukas Heilingsetzer)

Zutaten:

1 Zwiebel
5 Zehen Knoblauch
300 g Reis, ungekocht
250 g Faschiertes
2 Hokkaidokürbisse
200 g Paradeiser
150g Käse
Salz
Rosmarin
Sezuanpfeffer

Rezept:

Die Kürbisse halbieren, die Kerne entfernen und die Kürbishälften im Backrohr halbweich garen.

Die Zwiebel mit dem Faschierten anbraten, dann mit den Paradeisern mischen und Knoblauch hinzufügen.

Diese Sauce mit dem gekochten Reis und den Gewürzen vermischen und abschmecken.

Die Masse in die halbgaren Kürbishälften einfüllen und mit dem Käse belegen und anschließend im Backrohr überbacken.