

Dieses und
weitere Rezepte:



Gefüllter Kürbis (Mikrowellenkürbis)



- Variante 1: 1 x Kürbis, 250g Spinat, ½ Packung Feta-Käse, 1 x gewürfelte Tomate, Salz, Pfeffer
- Variante 2: 1 x Kürbis, 175g Hackfleisch, ½ Packung Feta-Käse, das Kürbisfleisch des Deckels, 1EL Parmesan, Knoblauch, Salz und Pfeffer
- Variante 3: 1 x Kürbis, 175g Hackfleisch, Kräuterfrischkäse nach Geschmack, 50g geriebener Edamerkäse

1. Die Kürbisse waschen. Danach oben einen Deckel abschneiden.
2. Das lose Gewebe und die Kerne mit einem Löffel entfernen.
3. Den Kürbis auf einen mikrowellengeeigneten Teller stellen und ca. 5 Minuten auf höchster Stufe garen.
4. Anschließend den Kürbis füllen (siehe unten) und nochmals 5 Minuten auf höchster Stufe garen.

Füllung 1:

1. Den Spinat auf dem Herd auftauen und heiß werden lassen.
2. Nach Bedarf Tomatenstücken hinzugeben.
3. Den Feta zerkrümeln und untermischen.
4. Den Kürbis damit füllen.

Füllung 2:

1. Das Fleisch mit den Kürbisstückchen anbraten und würzen.
2. Anschließend mit den Käsesorten vermischen und den Kürbis damit füllen.

Füllung 3:

1. Das Fleisch mit den Kürbisstückchen anbraten, würzen.
2. Anschließend mit den Käsesorten vermischen und den Kürbis damit füllen

Die Mengenangaben sind nur ungefähre Richtwerte, da die Kürbisse unterschiedlich groß sind!

Tipp: Man kann auch den Backofen statt der Mikrowelle benutzen, das dauert aber etwas länger. Ca. 20 – 30 Minuten (je nach Backofen) bei ca. 180 Grad.

Dieses und
weitere Rezepte:



Spaghetti-Kürbis mit Parmesan



- 1 Spaghettikürbis (ca. 1,5 kg)
- 1 TL Rapsöl
- 2 EL Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1 EL getrocknete, gehackte Kräuter
(z. B. Petersilie, Schnittlauch, Oregano, Thymian)
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL geriebener Parmesan

1.Schritt

Backofen auf **200 Grad Ober-/Unterhitze** vorheizen. Kürbis waschen und halbieren. Die Schnittflächen mit dem Rapsöl einreiben und mit ebendieser Seite auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Kürbis im Ofen **40 Minuten** auf mittlerer Schiene backen.

2.Schritt

In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie bräunen und duften. Knoblauchzehe sowie Zwiebel abziehen und beides sehr fein hacken. Butter in der Mikrowelle oder einem kleinen Topf schmelzen und getrocknete Kräuter, Knoblauch, Zwiebeln sowie Zitronensaft untermischen. Den Mix mit Salz und Pfeffer würzen.

3.Schritt

Kürbishälften jeweils auf einen Teller setzen und mithilfe einer Gabel Kürbiskerne entfernen. Dann das Fruchtfleisch mit einer Gabel leicht lösen und lockern, sodass es Spaghetti-ähnlich in den Kürbishälften liegt. Dabei auch die Ränder abkratzen, um weitere Kürbis-Spaghetti zu lösen.

4.Schritt

Butter-Zwiebel-Mix gleichmäßig über den Spaghetti-Kürbissen verteilen und untermischen. Pinienkerne sowie Parmesan drüberstreuen und servieren.

Guten Appetit!

Dieses und
weitere Rezepte:



Kürbispuffer mit Kräuterquark



1 kleiner Hokkaido (ca. 800g)
1 Zwiebel
2 Eier
Salz, Pfeffer, Knoblauch
Kräuterquark

1.Schritt

Zwiebeln fein hacken
Kürbis halbieren, das Kerngehäuse entfernen und mit einer Reibe grob raspeln

2.Schritt

Kürbis, Zwiebeln, Eier, Salz, Pfeffer und Knoblauch in einer Schüssel mischen.

3. Schritt

Öl in einer Pfanne erhitzen und je Puffer ca. 2 EL der Kürbismasse in die Pfanne geben. Kürbispuffer bei mittlerer Hitze 3 Minuten je Seite anbraten. Fertige Kürbispuffer auf Küchenpapier abtropfen lassen.



Genießen Sie die Puffer mit einem leckeren Kräuterquark!

Dieses und
weitere Rezepte:



Gefüllter Spaghetti-Kürbis



1 Spaghetti-Kürbis

Variante 1:

Ca. 400g Frischkäse nach Geschmack

100g Schinkenwürfel

Geriebener Käse

Variante 2:

2 Gläser Bolognese-Soße

Geriebener Käse

1.Schritt

Spaghetti-Kürbis abwaschen, längs halbieren und die Kerne entfernen.
Mit der Schnittkante nach unten und etwas kaltem Wasser auf ein mit
Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei
180Grad Ober-/Unterhitze ca. 45 Minuten backen.

2. Schritt

Variante 1: In der Zwischenzeit den Schinken kurz anbraten, Frischkäse
dazugeben und erwärmen

Variante 2: Bolognese-Soße erwärmen

3. Schritt

Spaghetti-Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit der Gabel das
Fruchtfleisch abtrennen und im Kürbis belassen (es entstehen dabei Fäden,
die wie Spaghetti aussehen). Jeweils die Hälfte der Soße in die
Kürbishälften füllen, mit etwas Käse bestreuen und weitere 5-10 Minuten
mit der Grillfunktion des Backofens überbacken.



**Guten
Appetit!**

