



Gefüllter Mini-Kürbis

Zutaten:

Pro Person einen Kürbis „Jack be little“, Reis, Öl, Salz, Hackfleisch, Tomatenpaprika aus dem Glas, Zigeunersoße oder -ketchup

Zubereitung:

Schneiden Sie von dem Kürbis einen kleinen Deckel ab und entfernen Sie anschließend die Kerne. Den Kürbis von innen mit Öl einpinseln und ein wenig salzen. Deckel wieder aufsetzen und bei 200 ° C ca. 20 Minuten im Backofen garen.

Zwischenzeitlich die Füllung vorbereiten: Hackfleisch im Öl bröselig anbraten. Reis kochen. Tomatenpaprika aus dem Glas klein würfeln. Alles (je nach Geschmack die Mengenzusammensetzung selber wählen) in einer Schüssel zusammengeben und mit Zigeunersoße bzw. -ketchup vermengen. Schmeckt sehr fruchtig!

In den vorgegarten Kürbis geben und nochmals ca. 30 Minuten bei 200° C backen. Den Deckel die letzten 10 Minuten und zum Servieren aufsetzen.

Das Fruchtfleisch kann beim Verzehr der Füllung mit ausgekratzt und verzehrt werden!

Tipp: Witzig ist dazu eine Tischdekoration mit Jack be Little!!!

Gutes Gelingen wünscht Ihr Kürbismeister-Team