



## Gefüllter Turbankürbis

### **Zutaten:**

1 Turbankürbis, 1 große Zwiebel, 300 g Hackfleisch, 150 g Kürbisfleisch, 150 g gekochten Reis, 200 ml Brühe, 1 TL Kräuter der Provence, Öl, Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Schneiden Sie den Deckel vom Turbankürbis ab. Entfernen Sie die Kerne. Kratzen Sie nun ca. 150 g Fruchtfleisch vom Rand des Kürbisses ab. Am besten geht dies mit einem Löffel. Das restliche Fruchtfleisch bleibt im Kürbis und stärkt somit die Außenwand.

Den Kürbis von innen ölen und leicht salzen. Deckel wieder aufsetzen und ca. 30 Minuten bei 200 °C im Backofen schmoren lassen (so lange, bis die Haut Blasen wirft).

In der Zwischenzeit kleingehackte Zwiebel und durchgepressten Knoblauch mit dem Hackfleisch im heißen Öl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das ausgehöhlte Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden und mit den Kräutern in etwas Brühe ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss Hackfleisch, gekochten Reis und Kürbis mischen, mit Gewürzen abschmecken und in den Kürbis füllen.

Die Gemüsebrühe darüber gießen und ca. 30-45 Minuten bei 200 ° C ohne Deckel im Backofen backen.

**Tipp:** Dazu schmeckt eine fruchtige Tomatensauce!

**Gutes Gelingen** wünscht Ihr Kürbismeister-Team