Gefüllter Kürbis

ARBEITSZEIT	KOCH-/BACKZEIT	PORTIONEN
ca. 25 Minuten	ca. 40 Minuten	2 Personen

ZUTATEN

1	Butternut-Kürbis
125g	Bulgur
150g	Kräuterseitlinge, in Streifen geschnitten
1/2	Zwiebel
3	getrocknete Tomaten
1 EL	Balsamicoessig
1/2	Knoblauchzehe
1/2 TL	Oregano
2 EL	Olivenöl
	Salz & Pfeffer
	Basilikum

ZUBEREITUNG

Backofen auf 220° vorheizen.
Kürbis waschen, entkernen und halbieren.
Mit Olivenöl beträufeln und Salz & Pfeffer darauf streuen. Mit Alufolie bedecken und ca. 40 min. im Backofen garen, bis er weich ist.
Den Bulgur weich kochen.
Die Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin kurz glasig anbraten. Anschließend Knoblauch, getrocknete Tomaten, Pilze, Oregano zugeben und ca. 5 min. anbraten.
Mit Balsamicoessig ablöschen, Bulgur dazugeben, alles gut vermischen und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
Sobald der Kürbis gar ist, aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen und ein paar Zentimeter aushöhlen. Das Kürbisfleisch in kleine Stücke schneiden und in die Bulgur-Pfanne geben.
Jetzt die Kürbishälften damit befüllen und weitere 10-15 min. im Ofen bei 180° backen.
Zum Schluss mit Basilikum bestreuen.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Tipp: Wer es etwas herzhafter mag, kann noch etwas Schafskäse dazugeben.
Dazu passt auch griechischer Joghurt als Dip.

Vegan · Vegetarisch · Mit Alkohol · Ohne Zucker · Für Kinder geeignet