



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 18

Gefüllter Hokkaido-Kürbis mit Bio Vadouvan



15 Minuten



1,5 Stunden



1,5 Stunden

Zutaten für 2 Personen

1 kleiner Hokkaido-Kürbis

1 Zucchini, fein gewürfelt

1 Tasse Wildreis

 ½ TL Muscovadozucker

 Meersalz

 1 EL Bio Vadouvan

2 Schalotten, fein gewürfelt

2 EL Kürbiskerne

1 EL Olivenöl

1 EL roter Balsamico-Essig

80 g Feta, in kleine Würfel
geschnitten

Rezept

Den Reis mit reichlich Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Bei geringer Hitze mit Deckel ca. 40 Minuten garen, bis ungefähr die Hälfte der Reiskörner aufgeplatzt ist. Den Reis durch ein Sieb abgießen und in eine Schüssel geben. Vom Kürbis einen Deckel abschneiden und Kerne und weiche Fasern mit einem Löffel entfernen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten glasig dünsten. Die Kürbiskerne hinzufügen und kurz mitbraten. Zucchini, Vadouvan und Zucker unterrühren und salzen. Weitere 3-4 Minuten braten. Den Balsamico unterrühren und verdampfen lassen. Den Reis und Pfanneninhalt vermischen und die Feta-Würfel unterheben und miteinander vermengen. Die Mischung in den ausgehöhlten Kürbis füllen und den Kürbisdeckel auflegen. Den Kürbis in einen Topf mit Salzwasser stellen, sodass der Kürbis ca. zwei Drittel mit Wasser bedeckt ist; es darf beim Kochen kein Wasser in den Kürbis laufen. Zugedeckt 30-45 Minuten bei geringer Hitze garen. Den Kürbis aus dem Topf holen, halbieren und servieren. **Guten Appetit!**