

## Herzhaft gefüllter Hokkaido-Kürbis

### Zutaten

1	Hokkaido-Kürbis (ca. 700 g)
200 g	Hackfleisch
1	große Zwiebel
1	Tomate
1 Bund	Petersilie
2 Zehen	Knoblauch
1 EL	Tomatenmark
2 EL	Sour Cream / Creme Fraiche
	Cayennepfeffer
	Salz
	Öl



### Zubereitung

Kürbis aufschneiden. Die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch bis auf eine gut 1 cm dicke Wand ausschaben.

Den ausgehöhlten Kürbis mit Deckel für 15 Min. in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen stellen. Inzwischen Zwiebel putzen und würfeln. Tomate waschen und würfeln. Petersilie waschen und hacken.

Hackfleisch und das fein ausgeschabte Kürbisfleisch gut in Öl anbraten.

Zwiebeln, Tomaten und Tomatenmark dazugeben und 5 Min. unter Rühren weiterbraten.

Cayennepfeffer, gehackte Petersilie, Salz, Sour Cream / Creme Fraiche einrühren.

Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und die Hackfleischmasse einfüllen.

Den Deckel auf den Kürbis setzen und erneut ca. 20 Min. bei 180 Grad im Ofen garen.

Tipp: Streuen Sie beim Füllen des Kürbis noch ca. 100 g gewürfelte Feta-Käse oder geriebenen Käse in die Hackfleischmasse.



Von Sabine Schmitgen

## ボリューム満点、丸ごとかぼちゃの詰め物

### 材料

栗カボチャ	1個（約700g）
挽肉	200g（合挽きまたは牛）
タマネギ（大）	1個
トマト	1個
パセリ	1束
ニンニク	2片
トマトピューレ	大さじ1
サワークリーム	または
クレームフレッシュ	大さじ2
カイエンペッパー、塩、油	



訳者注：クレームフレッシュは、日本では手に入りにくいですが、タカナシの「クレーム・エペス」または中沢の「クレーム・ラフィネ」で代用できる。

### 作り方

カボチャの上部（へたのある部分）を水平にカットして蓋を作る。種を取り除き、縁をたっぷり1cm残して果肉をくりぬく。

くりぬかれたカボチャの器と蓋を、予熱しておいた180℃のオーブンに15分間入れる。その間にタマネギをきれいにし、縦の目に切る。トマトを洗って縦の目に切る。パセリは洗ってみじん切りにする。

挽肉とくりぬいて取り出したカボチャの果肉を油でよく炒める。

それにタマネギ、トマトとトマトピューレを加え、かき混ぜながら約5分間さらに炒める。

カイエンペッパー、刻みパセリ、塩、サワークリームまたはクレームフレッシュを混ぜ合わせる。

カボチャをオーブンから取りだし、挽肉の具材を詰める。

カボチャに蓋をして、180℃のオーブンでさらに約20分焼き上げる。

美味しくするコツ：カボチャに具材を詰める時に、約100gのサイコロ状のフェタチーズまたは、摺りおろしたチーズを炒めた挽肉に振り入れるとよい。



ザビーネ・シュミットゲン  
訳 鎮西恭仁子