

MINI-KÜRBISSE

an Süßkartoffel-Pommes

Gefüllte Kürbisse sind einfach köstlich! Man kann die Füllung einfach herabstreifen oder die Kürbisse in Garen essen. Die Süßkartoffel-Pommes aus den Backofen werden neu! Lecker, sondern cremig. Aufgrund ihrer Süße und dem damit einhergehenden geschmacklichen Kontrast eignen sie sich wunderbar als Beilage zu den gefüllten Mini-Kürbissen.

ZUTATEN

FÜR DIE GEFÜLLTEN MINI-KÜRBISSE: 4-5 kleine Hokkaido-Kürbisse • 1 Zwiebel
400 g Hackfleisch • 1-2 EL Pflanzenöl • 2 EL Tomatenmark • 100 g Creme fraîche
100 ml Sahne • Salz und Pfeffer • 100 g gereibter Käse

FÜR DIE SÜßKARTOFFEL-POMMES: 2 große Süßkartoffeln • 4 EL Stärke
4 EL Öl • Salz und Pfeffer • Rosmarin

- 1 Schäle die Süßkartoffeln und schneide sie in Pommes. Streife die äußere Schale mit Wasser und kochte 30 Minuten oder mehr. Gieße das Wasser anschließend ab, trockne die Pommes gut ab und gib sie dann zusammen mit der Stärke, dem Öl sowie etwas Salz und Pfeffer zurück in die Schüssel. Vermische alles gut miteinander.

- 2 Wasche die Kürbisse gründlich ab, schneide anschließend ein Deckel ab und entferne das Fruchtfleisch und die Kerne. Das funktioniert am besten mit einem Exportmesser oder einem Löffel. Lege die Kürbisse einen Tag vor 2-3 cm und drübe das Fruchtfleisch zur Seite. Geht es ausgereifte Kürbisse und ein Deckel für 15 Minuten bei 180°C (Ober-/Unterhitze) im Backofen.

- 3 Schneide die Zwiebel und schneide sie klein. Schneide anschließend das Kürbissefleisch in kleine Würfel. Gebe beides zusammen mit dem Hackfleisch und etwa 1 Pflanzöl in einen Pfanne und brate alles auf mittlerer bis hoher Hitze. Tomatenmark, die Creme fraîche und die Sahne unter und schneide das Ganze mit Salz und Pfeffer ab.

- 4 Hol die Mini-Kürbisse aus dem Ofen und fülle sie mit der Hackfleischmischung. Streue anschließend das geriebene Käse darüber und setze die Deckel wieder auf.



- 5 Verteile die Süßkartoffel-Pommes auf einem mit Backpapier belegtem Backblech, lege sie auf einen mit Öl bestrichenen Backblech und backe sie für 15 Minuten bei 180°C im Backofen.

- 6 Schneide die Kürbisse in 6-8 cm dicke Scheiben. Beutete die Pommes dabei gut ab, damit sie nicht zu kleben kommen. Die Kürbisse brauchen 10-15 Minuten länger, bis sie gar sind. Koche die gefüllten Mini-Kürbisse und Süßkartoffel-Pommes mit etwas Öl, Rosmarin und Mayonnaise. Die Kürbisse können mit Sahne gegessen werden.



Notizen

