



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW04 | 2020

Gefüllter Sweet Dumpling Kürbis

Zutaten für 2 Personen

- 2-3 Kürbis
- 1EL Kürbiskernöl
- Knoblauch
- Grobe Sojaschnetzel
- Kirschtomaten
- Champignons
- Feta Käse
- Butter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Vom Kürbis den Deckel abschneiden und aushöhlen. Innen mit Kürbiskernöl auspinseln, salzen. Deckel drauf und für ca. 30 Minuten in den Ofen. Sojaschnetzel in Brühe einweichen.

Das Fruchtfleisch pürieren, die Sojaschnetzel mit Knoblauch in Butter anbraten, das Fruchtfleisch zugeben. Ca. 5 Minuten weiter brutzeln, herausnehmen.

Champignons und Cocktailtomaten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Feta-Käse in kleine Würfel schneiden, alles zusammen vermischen, mit Salz und Pfeffer und abschmecken.

Den Kürbis aus dem Ofen holen, mit der Mischung füllen und noch mal für ca. 20 Minuten weiter garen.