



Gefüllter Kürbis mit Champignons und Reis



4 Portionen



1 Stunde 15 Minuten

Zutaten

- 500 g Champignons
- 2 Hokkaidokürbis
- 1 Stange Lauch
- 1/4 Stangensellerie
- 200 g Reis
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 150 g Parmesan
- 100 g Schmand
- 350 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Majoran (getrocknet)
- 1/4 TL Zimt
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Champignons säubern und würfeln.
2. Lauch und Stangensellerie waschen, in Ringe bzw. Scheibchen schneiden.
3. Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen.
4. Reis in 400 ml Salzwasser kochen (ca. 10-12 Min).
5. In Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Lauch, Stangensellerie und Champignons anbraten (ca. 5 Min).
6. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Zimt würzen.
7. 50 ml Gemüsebrühe angießen, aufkochen und ca. 5 Min. schmoren.
8. Backofen auf 200 °C vorheizen.
9. Parmesan fein reiben.
10. Gemüse mit Reis, 100 g Parmesan und Schmand vermengen, abschmecken.
11. Gemüse-Reis-Masse in Kürbishälften füllen.
12. Kürbishälften mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Gefüllte Kürbisse in Auflaufform setzen.
14. Übrige Brühe angießen.
15. Im Backofen ca. 15 Min. garen.
16. Mit übrigem Parmesan bestreuen und weitere 30 Min. überbacken, bis der Kürbis weich ist.

Folgt uns auf
Social Media



@my.severin



@severin_de



@severin_de