

# Gefüllter Turbankürbis

Riesenkürbissorte: bspw. Alladins Turban oder Bischofsmütze

## Zutaten:

- 1 großer Turbankürbis
- 100 g gekochter Reis
- 150 g klein geschnittene Pilze
- 1 große Zwiebel
- 2 gehackte/gepresste Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 6 klein geschnittene Datteln
- 2 gewürfelte Karotten
- 150 ml Gemüsebrühe
- ½ Bund gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer und Chiliflocken

Optional: 1 TL Ras el Hanout

## Zubereitung:

- Deckel des Turbankürbis abschneiden, Kerne entfernen und mit einem Löffel vom Fruchtfleisch so viel auskratzen, dass eine Wandstärke von etwa 3 cm bleibt
- Fruchtfleisch zerkleinern und beiseitelegen
- etwas Olivenöl mit Ras el Hanout und Salz würzen; Kürbis damit innen einpinseln
- Deckel auflegen und 30 Min. bei 200 °C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene backen
- Reis nach Packungsanweisung kochen

ESSBARE  
STADT  
NORDERSTEDT



## Gefüllter Turbankürbis

Riesenkürbissorte: bspw. Alladins Turban oder Bischofsmütze

### Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl in einer Pfanne andünsten
- Pilze in die Pfanne geben und scharf anbraten
- Tomatenmark dazugeben und noch etwas mitbraten
- Reis hinzugeben
- Kürbisfleisch, Datteln und Karotten und dazugeben.
- mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Ras el Hanout kräftig würzen
- fein gehackte Petersilie darunter geben
- Pfanneninhalt in den Kürbis füllen, die Gemüsebrühe darüber gießen und den Deckel wieder auflegen
- den gefüllten Kürbis bei 200 °C gut 30 Min. im Ofen auf der mittleren Schiene backen, dabei den Deckel nach etwa 15 Min. abnehmen
- vor dem Verzehr etwas abkühlen

ESSBARE  
STADT  
NORDERSTEDT

