

## Rezept

# Gefüllte Hokkaidokürbisse

Ein Rezept von Gefüllte Hokkaidokürbisse, am 20.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> kleine Hokkaidokürbis (je 500 – 600 g)	Salz
<b>80 g</b> Langkornreis	<b>1</b> rote Paprikaschote
<b>200 g</b> Egerlinge	<b>1</b> Zwiebel
<b>2 Zehen</b> Knoblauch	<b>¼ Bund</b> Thymian
<b>4 Stängel</b> Petersilie	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>250 g</b> gemischtes Hackfleisch	<b>2</b> Eier (M)
<b>1 TL</b> Paprikamark	<b>½ EL</b> edelsüßes Paprikapulver
<b>1 TL</b> rosenscharfes Paprikapulver	Pfeffer
<b>4 EL</b> geriebener Emmentaler	Olivenöl zum Bestreichen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

## Zubereitung

1. Vom Kürbisboden jeweils eine sehr dünne Scheibe abschneiden, damit die Kürbisse aufrecht stehen. Die Deckel der Kürbisse mit einem scharfen Messer abschneiden. Kerne und weiche Fasern mit einem Esslöffel herausschaben. Die Kürbisse innen mit Salz einreiben, 30 Min. umgekehrt auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Inzwischen den Reis in Salzwasser 15 Min. sprudelnd kochen, gut abtropfen lassen. Die Paprikaschote waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian und Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei milder Hitze glasig dünsten. Knoblauch, Paprika und Pilze zusammen mit dem Thymian und der Petersilie unter die Zwiebeln mischen und 2 Min. mitdünsten, dann vom Herd ziehen.
4. Den Ofen auf 200° vorheizen. Die Gemüse-Kräuter-Mischung mit dem Hackfleisch, Eiern, Paprikamark und Paprikapulver zum Reis geben. Salzen, pfeffern und alles gründlich durchmischen.
5. Die Kürbisse innen trocken tupfen. Die Hackmasse einfüllen. Ein Blech mit Backpapier belegen, die Kürbisse daraufsetzen, mit Käse bestreuen und mit Öl bestreichen. Die Kürbisdeckel salzen, pfeffern und ebenfalls mit Öl bestreichen, danebenlegen. Im heißen Ofen (unten) 70 Min. backen. Die Deckel nach 45 Min. herausnehmen, die Kürbisse mit Alufolie abdecken. Die Kürbisse 10 Min. abkühlen lassen und in breite Spalten schneiden.