

Rezept

Gefüllter Tex-Mex-Kürbis

Ein Rezept von Gefüllter Tex-Mex-Kürbis, am 24.06.2026

Zutaten

1 Spaghettikürbis	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
1 große Zwiebel	1 Knoblauchzehe
350 g mageres Rinderhackfleisch	2 EL Tomatenmark
1 ½ TL Chili-con-Carne-Gewürzmischung	8 Stängel Koriandergrün
2 Frühlingszwiebeln	150 g saure Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 35 g F, 24 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen. Kürbis waschen, längs halbieren, entkernen. Mit den Schnittflächen nach oben auf das Blech legen und das Fruchtfleisch mit 1 EL Öl bepinseln. Im heißen Ofen (Mitte) 35-45 Min. garen. Fruchtfleisch mit einer Gabel in der Schale zerfasern, salzen und pfeffern.
2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfeln und im übrigen Öl (2 EL) goldgelb andünsten. Hackfleisch zugeben, bei großer Hitze krümelig braun braten. Salz, Pfeffer, Tomatenmark und Gewürzmischung unterrühren, kurz mitrösten. 5 EL Wasser untermengen, alles offen bei kleiner Hitze ca. 5 Min. garen. Inzwischen Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, klein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und samt Grün in feine Ringe schneiden. Unter das Hackfleisch rühren, alles auf dem Kürbisfleisch verteilen und behutsam vermengen. Saure Sahne salzen, pfeffern und darüberträufeln. Mit Koriander bestreuen.