Rezept

Veganer gefüllter Kürbis mit Joghurt-Sesam-Sauce

Ein Rezept von Veganer gefüllter Kürbis mit Joghurt-Sesam-Sauce, am 29.05.2025

Zutaten

FÜR DEN GEFÜLLTEN KÜRBIS:

- **2** Hokkaidokürbisse (à ca. 750 g, Ø ca. 1 cm)
- **120 g** schwarzer Reis
- **200 g** rote oder gelbe Paprikaschoten
- **1** rote Chilischote
- **6 Zweige** Rosmarin
- **6 EL** Shoyusauce (ersatzweise Tamari- oder Sojasauce)
- **400 g** gehackte Tomaten (aus der Dose)
- Salz
- **250 g** Shiitake-Pilze (ersatzweise braune Champignons)
- **200 g** Natur-Tofu (ersatzweise Tempeh)
- **1** Zwiebel
- **4 EL** neutrales Pflanzenöl zum Braten
- **2 TL** Agavendicksaft (ersatzweise Ahorn- oder Reissirup)
- **1** Bio-Zitrone

FÜR DIE JOGHURTSAUCE:

- **300 g** Sojajoghurt (ungesüßt)
- **1 EL** schwarze Sesamsamen (ersatzweise helle Sesamsamen)
- Salz
- **5 EL** Nusssahne (siehe Rezept-Tipp unten; ersatzweise Pflanzensahne zum Kochen)
- **1/2 TL** Kala Namak (ersatzweise Salz)
- **1 kleines Bund** Schnittlauch
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

AUSSERDEM:

- Backpapier

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kürbisse waschen und Wurzel- sowie Stielansatz abschneiden. Die Kürbisse quer halbieren, Kerne und Fasern mit einem Löffel entfernen und die Hälften mit 1 gestrichenen TL Salz bestreuen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und mit Wasser füllen. Die Kürbisse im Ofen (2. Schiene von unten) ca. 40 Min. backen.

2. Inzwischen den Reis in einem Topf mit 300 ml Wasser und 1 Prise Salz zum Kochen bringen und zugedeckt bei ganz schwacher Hitze ca. 30 Min. köcheln. Dann offen ausdampfen lassen.

3. Inzwischen die Pilze, falls nötig, mit Küchenpapier abreiben, die Stiele entfernen. Die Paprika putzen, waschen. Den Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen. Tofu, Paprika und Pilze 1 cm groß würfeln. Chili waschen, entkernen, Zwiebel schälen und beides fein würfeln. Rosmarin waschen, trocken schütteln und 4 Spitzen beiseitelegen. Übrigen Rosmarin fein hacken.

4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu und die Pilze darin ca. 5 Min. bei starker Hitze anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Die Zwiebelwürfel dazugeben und 1 Min. mitbraten. Paprika, Chili, Shoyusauce, Rosmarin, Agavendicksaft, gekochten Reis und Tomaten dazugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. aufkochen. Die Pfanne danach vom Herd nehmen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft unter die Reis-Gemüse-Mischung in der Pfanne rühren.

5. Die Kürbishälften aus dem Ofen nehmen und das Wasser abgießen. Die Reis-Gemüse-Mischung in die Hälften füllen und jeweils 1 Rosmarinspitze darauflegen. Im Ofen (2. Schiene von unten) ca. 10 Min. überbacken.

6. Für die Sauce den Joghurt mit Nusssahne, Sesam, Zitronenschale und Kala Namak verrühren. Den Schnittlauch waschen und trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und zum Joghurt geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbishälften auf vier Teller verteilen und mit der Joghurtsauce beträufeln.