

Hokkaido-Kürbisse mit Garnelenragout



Zutaten für vier Personen:

4 Hokkaido-Kürbisse

Garnelenragout:

200 g Garnelen

1 Bund Frühlingszwiebeln

1-2 EL Olivenöl

2 Tomaten

200 ml Sahne

75 ml Weißwein

75 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Muskat

4 Scheiben Schmelzkäse

1 unbehandelte Zitrone

1. Einen gezackten Deckel in jeden Kürbis schneiden. Kürbisse vorsichtig aushöhlen, das Fruchtfleisch und das Innere sorgfältig von den Kernen befreien. Zwei Tassen vom Kürbisfleisch abmessen.

2. Für das Garnelenragout die Frühlingszwiebeln in Olivenöl anschwitzen, mit etwas Weißwein ablöschen, Gemüsebrühe und Sahne zugeben und köcheln lassen.

3. Die Tomaten überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Stückchen schneiden. Mit den zwei Tassen Kürbisfleisch zum Garnelenragout geben und ein wenig köcheln lassen.

4. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Muskat und wenig Zitronenabrieb abschmecken. Zuletzt die Garnelen unterheben und die Masse in die Kürbisse einfüllen. Je Kürbis eine Scheibe Schmelzkäse zugeben und den Deckel schließen.

5. Kürbisse ca. 90 Minuten im vorgeheiztem Ofen bei 180° schmoren.

Hinweise:

Als Beilage Basmati-Reis wählen.

Schlagworte:

schwer, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 120 min, Hauptspeisen, Meeresfrüchte, Krustentiere, brasilianisch

Rezeptanregung: Benelisa F.
Anpassung und Foto: Walter
Stand 12.01.2023