PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
2-4	30-70 min	easy

Rezept

PAPRIKA TRIFFT SPAGHETTIKÜRBIS

Gefüllte Paprika – ich brauche nur daran zu denken, da kenne ich einen Hr. Wong, der sofort „Hurra!“ ruft.
Damit es aber nicht die inmmer gleiche Version wird, die meisten verwenden eine Hackfleischfüllung, habe ich in diesem Rezept einen noch gelagerten Spaghettikürbis als Füllmaterial verwendet.
Ohne die zusätzlichen Speckwürfel wäre das dann auch eine tolle vegetarische Version der gefüllten Paprika.
Warum habe ich bei den Portionen und zeitl. Angaben so einen großen Spielraum gewählt?
Bei einem mittleren Spaghettikürbis reicht für 2 Paprika jeweils eine Hälfte. Wer den kompletten Kürbis verarbeiten möchte, bekommt entsprechend die doppelte Menge heraus. Ich habe mir die zweite Hälfte für ein anderes Rezept aufgehoben.
Je nachdem, ob Du ggfs. bereits eine Hälfte des Kürbisfleisches durch eine andere Zubereitung übrig hast, muss der Kürbis erst einmal gegart werden. Hast Du das Kürbisfleisch also schon fertig, geht es natürlich entsprechend schneller.
Lange Rede, los geht's und viel Spass damit!

ZUTATEN

Gefüllte Paprika mal anders!

Angaben für 2 Paprika:

- 2 Paprika (Farbe nach Wahl)
- Fleisch eines 1/2 Spaghettikürbis
- 4 Champions
- 125 g Speckwürfel
- 45 g Frischkäse
- 1 El (bei mir immer Größe L)
- Gewürze nach Geschmack (hier Salz, Paprika, Muskatnuss)
- frisch geriebener Käse

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Solltest Du noch kein Spaghettikürbisfleisch vorrätig haben, schneide den Kürbis der Länge nach in 1 Hälften. Entkerne die Hälften und pinsele die Schnittfläche und die Innenseite mit Olivenöl ein.
Lege die beiden Hälften mit der Schnittfläche auf ein mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegtes Backgitter und backe diese bei 180 Grad Umluft für ca. 40 min. Wird die Schale braun, kannst Du die Hälften herausnehmen und das Fleisch mithilfe einer Gabel aus der Schale herauskratzen. Das sollte sehr einfach gehen, wenn der Kürbis fertig gegart ist.
Gib das Kürbisfleisch dann in ein Sieb und streue etwas Salz darüber. Lasse das Kürbisfleisch im Sieb auskühlen und das überschüssige Wasser dabei heraustropfen.

SCHRITT 2

Putze und schneide die Champinions in kleine Stückchen und gib' diese mit der Hälfte des Kürbisfleisches (wenn Du einen kompletten Kürbis gegart hast) und den restlichen Zutaten bis auf den geriebenen Käse in eine Schüssel und vermische alles gut miteinander.

SCHRITT 3

Wasche die Paprika, schneide den Strunk heraus und entferne die restlichen inneren Stege und Kerne. Fülle jetzt die beiden Paprika mit der Füllung und stelle sie in eine Auflaufform.

SCHRITT 4

Gib etwas Olivenöl in die Form und stelle diese in den Ofen bei 180 Grad. Nach ca. 15-20 min wir die Paprika weicher und leicht angebräunt werden. Gib dann noch ein wenig frisch geriebenen Käse als Deckel auf die Paprika und backe sie weitere 10 min, bis der Käse goldbraun geworden ist.

SCHRITT 5

Sind die Paprika fertig, heißt es nur noch servieren und genießen.