



Bine's
Kürbisgarten

Zier- und Speisekürbisse,
Kolbenhirse, Ziermais

Familie Metzger,
Bismarckstr. 49 und 51,
76676 Graben-Neudorf
Telefon 07255 4306

Gefüllter Hokkaido-Kürbis vom Grill

Beim Hokkaido-Kürbis wird die Schale beim Kochen weich und kann mitverzehrt werden. Der gefüllte Hokkaido-Kürbis vom Grill ist ein perfektes und gesundes Grillgericht in den Herbsttagen.

2-4 Personen

- Zubereitungszeit 10 Min.
- Einlegezeit 30 min
- Grillzeit ca. 50-60 Min
- Schwierigkeitsgrad einfach

Zutaten

- 1 Hokkaidokürbis, ca 600-700 g

für die Füllung:

- 200 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 Handvoll Petersilie
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Crème fraîche
- (1,5 EL Ankerkraut Buletten Fleischflanzerl Gewürz)
- Salz
- Pfeffer



Marinade zum Würzen des Kürbisses

- 2 EL frische Rosmarinnadeln
- 2 EL frischen Thymian
- 5-6 EL Olivenöl
- frisch gemahlene Pfeffer
- Salz
- 2 EL Balsamico Essig



Zubereitung:

1. Als erstes wird die Marinade vorbereitet, damit sie durchziehen kann. Die frischen Kräuter in der mit der Küchenmaschine pürieren oder noch besser wenn vorhanden, in einem Mörser zerstoßen. Wenn beides nicht vorhanden ist, die Kräuter mit dem Messer ganz fein schneiden.

2. Die fein gehackte Kräuter mit dem gepressten Knoblauch, Salz und Pfeffer zusammen mit etwa 4-5 EL Olivenöl und dem Balsamico zu einer Pesto ähnlichen Masse verarbeiten.

Es sollte eine etwas füssigere Marinade entstehen.



3. Den Grill auf 180-200 Grad, indirekte Hitze vorbereiten. Vom Kürbis den Deckel abschneiden und Kerne ausschaben.

4. Die Kürbis Innenflächen mit der Marinade bestreichen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

5. Inzwischen die Zwiebel, Petersilie, Knoblauch und die Tomate klein schneiden und unter Zugabe des Tomatenmark und Crème fraîche zu einer homogenen Masse verrühren. Petersilie, Salz und Creme fraîche einrühren. Die Hackfleischmasse würzen.

(Ich verwende hier 1,5 EL Ankerkraut Buletten Fleischflanzerl Gewürz). Wer möchte kann das aber auch nur mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Die Hackfleischmasse in den Kürbis geben, und Deckel wieder auf den Kürbis setzen. Jetzt den Hokkaido-Kürbis im indirekten Bereich des Grills 50-60min bei 180-200 Grad grillen bis er weich ist.

Den Hokkaido-Kürbis servieren: In 4 Spalten schneiden als Beilage oder in zwei Hälften als Hauptgericht.

Fazit: Genau wie die gegrillten Butternusskürbisse ist der gefüllte Hokkaido-Kürbis ein perfektes Grillgericht in den Sommer- und Herbsttagen. Es lohnt sich, es auszuprobieren!

