

## Gefüllter Hokkaidokürbis ( 4 Personen )

---

120 g grob geschrotete Gerste, 300 g Gemüsebrühe, Meersalz, 200 g grüne Paprika, 100 g Lauch, 25 g Butter, 2 kleine Hokkaidokürbisse á 800 g, 100 g Feta-Schafskäse, 50 g gehackte Haselnüsse (evtl. geröstet), 50 g Semmelbrösel, 1 EL Thymian, 2-3 EL Oregano gehackt, Muskatnuss, 1-2 TL Curry, 1-2 EL Sojasauce, 1-2 TL Zitronensaft, 1-2 Eier.

Für die Soße: 30 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, 700 g Tomaten, 1 TL Honig, 1 Zweig Thymian, Meersalz, Pfeffer, 6 EL geschnittene Basilikumblätter.

Gerstenschrot in einem Topf erhitzen, bis es würzig duftet, aber noch nicht bräunt. Abkühlen lassen. Gemüsebrühe einrühren, aufkochen und unter Rühren 5 Minuten garen, salzen und zugedeckt 30 Minuten ausquellen. Paprika in Würfel, Lauch in dünne Streifen schneiden. Paprika in 15 g Butter anbraten, Lauch dazugeben, mit wenig Wasser angießen und bissfest dünsten. Kürbis waschen und längs halbieren. Kerne und innere Fasern entfernen. Feta grob hacken. Gerstenmasse mit Gemüse, Feta, Nüssen, Semmelbröseln, Thymian, Oregano, Muskat, Pfeffer, Curry, Sojasauce, Zitronensaft und Meersalz vermischen und abschmecken, Eier untermischen. Die Masse in die Kürbishälften füllen, Butterflöckchen darüber. In eine feuerfeste Form setzen, etwas Gemüsebrühe angießen und bei 180 Grad 30 - 45 Minuten schmoren bis das Kürbisfleisch knapp gar ist. Für die Soße Zwiebeln und Knoblauch würfeln, in Olivenöl anbraten. Tomaten würfeln, mit Honig zugeben, Thymian darauf legen, zugedeckt 10 Minuten dünsten. Thymianzweig entfernen, Soße durch ein Sieb passieren. Meersalz, Pfeffer, Basilikum zugeben, erhitzen, abschmecken. Die Schale von dem Kürbis kann mitgegessen werden.

Viel Freude beim Ausprobieren und einen Guten Appetit!