

# Gefüllter Kürbis

4 - 8 Portionen



gelingt leicht



bis 40 Min.

**Für die Fettpfanne:**

etwas Fett

**Zutaten:**

200 ml Gemüsefond

150 g Couscous

etwa 1,2 kg Hokkaido-Kürbis (2 Stück)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

100 g Trockenpflaumen ohne Stein

1 Paprikaschote

2 EL gehackte glatte Petersilie

1 EL gehackte Minze

2 Msp. Kreuzkümmel (Cumin)

2 Msp. Sambal Oelek

1 Pck. Dr. Oetker Finesse  
Geriebene Zitronenschale

1 - 2 EL Zitronensaft

## 1 Vorbereiten:

Gemüsefond erhitzen. Couscous damit übergießen und etwa 5 Min. quellen lassen (**Hinweis:** Auch die Packungsanleitung beachten.), evtl. auf einem Sieb abtropfen lassen. Kürbisse waschen. Vom Kürbisboden jeweils eine sehr dünne Scheibe abschneiden, damit die Kürbisse aufrecht stehen. Die Deckel der Kürbisse mit einem **scharfen** Messer abschneiden. Kerne und Fasern mit einem Esslöffel herauskratzen. Die Kürbisse mit Salz und Pfeffer würzen. Pflaumen würfeln. Paprika putzen und in Würfel schneiden. Fettpfanne fetten. Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze: etwa 200°C****Heißluft: etwa 180°C**

## 2 Zubereiten:

Pflaumen-, Paprikawürfel, Petersilie, Minze mit dem Couscous vermengen und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Sambal Oelek, Finesse und Zitronensaft abschmecken. Die Kürbisse damit füllen, in die Fettpfanne setzen, die Deckel auflegen und in den Backofen schieben.

**Einschub: unteres Drittel****Garzeit: etwa 65 Min.**

### Tipps aus der Versuchsküche

- Servieren Sie dazu Dr. Oetker Crème fraîche Classic.
- Für mehrere kleinere Portionen schneiden Sie den gefüllten Kürbis in breite Spalten.
- Sie können den gefüllten Kürbis auch mit 4 Patisson (je etwa 500 g) zubereiten.