

Mit Huhn und Reis gefüllter Hokkaido

Zutaten für 3 Portionen

- 3 kleine Hokkaido-Kürbisse
- 2 gebratene Hühnerfilets
- 1 mittlere rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch (zerdrückt)
- 1 Tasse Reis
- Hühner- oder Gemüsesuppe
- 1 – 2 EL Estragon oder Petersilie
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Die Kürbisse waschen, die langen Stiele kürzen und die Kappen großzügig abschneiden.

Mit einem Esslöffel die Kerne entfernen.

Anschließend etwa zwei Drittel des Fruchtfleisches auskratzen und zur Seite stellen.

Den Backofen auf 190 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Die Kürbishüllen innen mit Olivenöl auspinseln und mit Salz und Pfeffer großzügig würzen.

Auf einem Backblech 15 – 20 Minuten garen.

Während dessen Basmatireis wie gewohnt kochen.

Die gebratenen Hühnerbrüste in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel würfeln und das ausgehöhlte Kürbisfleisch ebenfalls hacken.

In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel glasig anschwitzen, den zerdrückten Knoblauch dazugeben und gemeinsam mit dem Kürbis 5 Minuten anrösten.

Mit Hühner- oder Gemüsesuppe aufgießen und 15 Minuten einkochen.

Die Hühnerwürfel zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zuletzt so viel vom Reis dazugeben, dass die Fülle für alle Kürbisse reicht.

Den Estragon oder die Petersilie untermischen und nochmals abschmecken.

Die Fülle auf die Kürbisse verteilen, die Deckel aufsetzen und 30 Minuten im Rohr backen.

Heiß servieren und genießen.

Wer möchte, reicht dazu Blattsalat oder einen Joghurttipp.