



Zweierlei gefüllter Chamäleon-Kürbis

Für den Kürbis

1 kg gemischte Paradeiser
(z.B. Oxsenherz-, Kirsch- und
Strauchparadeiser)
2 Chilischoten
2 Knoblauchzehen
4 Thymianzweige
unbehandeltes Salz
300 ml klare Gemüsesuppe
2 Chamäleon-Kürbisse
(ersatzweise Hokkaido-Kürbisse)

Für die Quinoa-Füllung

400 ml klare Gemüsesuppe
150 g Quinoa
2 EL Butterschmalz oder Olivenöl
1 Zwiebel
1 gelbe Paprikaschote
1 Blattpetersilienstiel
1 TL gemahlener Kreuzkümmel

Für die Spinat-Schafskäse-Füllung

300 g junger Spinat
1 EL Butterschmalz oder Rapsöl
unbehandeltes Salz
Frisch geriebene Muskatnuss
100 g von Natur aus laktosefreier Bio-
Schafskäse (Feta; ersatzweise Bio-
Ziegenkäse)

Für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 1 Std.
zzgl. 1 Std. Backen

Für den Kürbis

Die Paradeiser waschen und grob würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Chilis putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Paradeiser in eine große Auflaufform setzen, Chili, Knoblauch und Thymian dazugeben, etwas salzen und die Suppe zugießen. Die Kürbisse waschen, jeweils einen Deckel abschneiden und die Kürbisse von den Kernen befreien. Die Kürbisse auf die Paradeiser setzen.

Für die Quinoa-Füllung

Quinoa nach Packungsbeilage kochen. Statt Wasser aber Gemüsesuppe verwenden. Sobald der Quinoa gar ist, Butterschmalz/Olivenöl unterrühren. Die Zwiebel schälen, Paprika putzen und waschen und beides fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Dann Zwiebel, Paprika und Petersilie zum Quinoa geben, gut unterheben und alles mit Kreuzkümmel würzen. In einen der Kürbisse füllen und den Deckel aufsetzen.

Für die Spinat-Feta-Füllung

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Den Spinat waschen, trocken schleudern und tropfnass in einem Topf im zerlassenen Butterschmalz zusammenfallen lassen. Mit etwas Salz und Muskat abschmecken. Den Schafskäse dazubröseln, alles gründlich mischen und in den zweiten Kürbis füllen, den Deckel aufsetzen.

Die Kürbisse im heißen Ofen in etwa 1 Stunde weich backen. Die Form aus dem Ofen nehmen und in die Mitte des Tisches stellen, sodass sich jeder nach Wunsch selbst nehmen kann.

Alles verwerten: Beim Hokkaido-Kürbis ist die Schale essbar, beim Chamäleon-Kürbis nicht – hier darf man sich die Füllung umso mehr schmecken lassen.