

Mit Feta gefüllter Kürbis

Zutaten (für etwa 5 Personen):

- ½ Muskatkürbis
- Saft von 2 Zitronen
- 2 EL Honig
- 6 EL Olivenöl
- 400 g Feta
- 1 Handvoll Haselnüsse
- 3-4 Prisen Salz
- frischer Pfeffer
- 4-5 Blätter Basilikum

Aus dem quer halbierten Kürbis die Kerne entfernen. Den Kürbis gut salzen, mit frischem Zitronensaft überträufeln, hauchdünn mit Honig süßen und etwas Olivenöl darübergerben. Bei allen Schritten darauf achten, dass auch der Rand mit allen Zutaten gewürzt wird. Bei 160 Grad für etwa 30-45 Minuten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech auf der untersten Schiene garen.

Den gegarten Kürbis aus dem Ofen nehmen. Die entstandene Kürbisflüssigkeit vorsichtig für das Dressing ablöffeln und in ein hohes Mixgefäß geben. Mit dem Saft von 1 Zitrone, 1 EL Honig, Salz, frischem Pfeffer und Haselnüssen mit einem Pürierstab kurz durchmischen. Während des Mixens etwa 4 EL Olivenöl langsam dazufließen lassen. So entsteht eine leichte Emulsion.

Den Kürbis mit dem Feta füllen, dabei auch etwas Feta auf den Rand geben. Noch einmal für circa 10 Minuten bei 160-180 Grad in den Ofen geben, damit der Käse gratiniert. Den fertigen Kürbis mit dem Dressing übergießen, mit ein paar Basilikumblättern dekorieren und im Ganzen servieren. Man kann den Kürbis entweder auslöffeln oder Stücke herauschneiden. Die Schale eignet sich nicht zum Mitessen, da sie sehr hart ist.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 03.12.2017

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen