



Gefüllte Kürbisecken mit Bulgur & Chipskruste

(Zubereitungszeit: 45 Minuten *Kochlehrling)

Menge: 2 Portionen

Zutaten:

- 1 kleiner Kürbis {entspricht 550 g Kürbis ausgehöhlt}
- 2 TL Chiliöl
- 100 g Bulgur {alternativ Couscous}
- 300 ml Gemüsesuppe
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- 1 TL Paprikapulver smokey
- einige Zweige Thymian
- Kräutersalz & Pfeffer
- 50 g Parmesan {frisch gerieben}
- 30 g Lorenz Rohscheiben
- optional: ½ Chilischote
- optional: ½ Granatapfel



Zubereitung:

Den Backofen auf 175 °C Heißluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Kürbis halbieren, in Ecken schneiden und vom Fruchtfleisch befreien. Die Kürbisecken mit dem Chiliöl einstreichen und auf das Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Heißluft für 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dafür den Bulgur in der doppelten Menge Gemüsesuppe weichkochen. Die Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Die Paprika waschen, putzen, vom Kerngehäuse befreien und klein hacken. Die Knoblauch- und Paprikawürfel mit dem Bulgur vermengen, den Thymian hinzugeben, Paprikapulver hinzugeben und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. {Optional eine Chilischote waschen, putzen, vom Kerngehäuse befreien und sehr fein hacken. Unter die Bulgur-Mischung heben}.

Die Füllung in den Kürbisecken verteilen. Die Chips grob zerbröseln und auf den Kürbisecken verteilen, mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Die Kürbisecken im vorgeheizten Backofen bei 175 °C erneut für 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und optional mit frischen Granatapfelkernen bestreuen. Mit einigen Rohscheiben garniert servieren.