



# Gefüllter Kürbis mit Reis

Zeit gesamt  
🕒 1h 30min

Zubereitungszeit  
🕒 50min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Champignons, weiß	500 g
Lauch	1 St.
Stangensellerie	0.25 St.
Hokkaidokürbis	2 St.
Langkornreis	200 g
Salz	
Sonnenblumenöl	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Majoran, getrocknet	2 TL
Zimt	0.5 TL
Gemüsebrühe	350 ml
Parmesan	150 g
Schmand	100 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Pfanne, kleine Auflaufform, feine Reibe

1. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und würfeln. Lauch und Stangensellerie waschen, Wurzelenden entfernen und Lauch in Ringe, Stangensellerie in Scheibchen schneiden. Kürbis waschen, halbieren, Stiele abschneiden und Kerne mithilfe eines Löffels herauskratzen.
2. In einem Topf Reis mit 400 ml Salzwasser aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 10–12 Min. garen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Lauch, Stangensellerie und Champignons ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Zimt würzen. 50 ml Gemüsebrühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 5 Min. schmoren.
3. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Inzwischen Parmesan fein reiben. In einer Schüssel Gemüse mit Reis, 100 g Parmesan und Schmand vermengen und kräftig abschmecken. Gemüse untermengen.
4. Kürbishälften mit Salz und Pfeffer würzen, Gemüse-Reis-Masse einfüllen und in eine Auflaufform setzen. Übrige Brühe angießen und gefüllten Kürbis im Backofen ca. 15 Min. garen. Mit übrigem Parmesan bestreuen und nochmals ca. 30 Min. überbacken, bis der Kürbis weich ist.

Guten Appetit!

Tipp: Hast du Reis vom Vortag übrig? Dieses Rezept eignet sich super, den Reis in ein neues, leckeres Gericht zu verwandeln.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	629 kcal
Kohlenhydrate	92 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	20 g