



Kürbis-Hack-Hörnchen

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hokkaidokürbis	150 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Sonnenblumenöl	2 EL
Schweinehackfleisch	200 g
Majoran, getrocknet	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Pizzateig mit Tomatensauce	1 St.
Joghurt, natur	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kürbis halbieren, schälen und Kerne und faseriges Inneres entfernen. Fruchtfleisch grob raspeln. Zwiebel halbieren, schälen und in Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Hackfleisch darin ca. 4 Min. anbraten. Zwiebeln und Kürbis hinzugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Alles mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.
3. Pizzateig aufrollen (Tomatensauce anderweitig verwenden) und Teig in 4 Vierecke schneiden. Diese jeweils diagonal halbieren, sodass 8 Dreiecke entstehen. Jeweils 1 EL Hackfleisch-Kürbis-Masse auf die Längsseite der Dreiecke geben und von dort vorsichtig zu Hörnchen aufrollen.
4. Die Hörnchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im vorgeheizten Ofen für ca. 15 Min. backen. Kürbis-Hack-Hörnchen leicht abkühlen und mit Joghurt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	477 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	18 g