



Gefüllter Kürbis mit Chili con Carne



Video
momlife.cooking



Gefüllter Kürbis mit Chili con Carne

Zubereitungszeit: 45 Minuten | Backzeit: 40–50 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

Für das Chili con Carne:

- 500 g Rinderhackfleisch
von Schmärlze
- 1 Zwiebel
- 2 EL Tomatenmark
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 kleine Dose Mais
- 1,5 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Außerdem für die Füllung:

- 1 große Tasse Reis
- 2 Tassen Wasser
- 1 TL Salz
- 100 g geriebener Käse

- 1 Hokkaido-Kürbis

Tipp: nach dem Garen den Kürbis nach Belieben verzieren. Das geht super einfach!

Zubereitung:

1. Für das **Chili con Carne** die Zwiebel fein würfeln. Das Hackfleisch zusammen mit der Zwiebel anbraten. Tomatenmark zugeben. Mit den Tomaten aus der Dose und der Gemüsebrühe ablöschen. Mais und Kidneybohnen abtropfen lassen und ebenfalls zugeben. Mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer würzen. Unter Rühren aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 20–30 Min. kochen lassen, evtl. noch etwas Wasser hinzufügen.
2. Den **Reis** zusammen mit dem Wasser und Salz in einen Topf geben. Aufkochen lassen und die Hitze reduzieren. Ca. 20 Min. garen lassen, danach abgießen.
3. Den **Kürbis** waschen und den Deckel abschneiden, mit einem Löffel aushöhlen.
4. Abwechselnd Reis, Chili con Carne und Käse in den Kürbis füllen. Deckel darauf legen und den Kürbis in eine Auflaufform setzen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft ca. 40–50 Min. (je nach Kürbisgröße backen).
6. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem restlichen Chili con Carne und dem Reis anrichten.

Mehr frische Ideen bei: www.schmaelzle.de