



## ***Gefüllter Mikrowellenkürbis***

### Zutaten:

2 kleine Mikrowellenkürbisse, 500 g Rinderhackfleisch, 1 große Zwiebel, 4 abgezogene Knoblauchzehen, 1 mittleres Ei, 1 altbackenes Brötchen, 250 g braune Champignons, 1 Bund Petersilie, 200 g Creme fraiche, 100 g Emmentaler, 20 g Butter, 1 El Olivenöl, 2 mittlere Tomaten, 1 kleine Paprikaschote, rot, 1 Tl Zitronensaft, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise geriebene Muskatnuss, 1 Tl Paprika, 1 Prise Cayennepfeffer

Den Kürbis an der Stielseite aufschneiden und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Danach den Kürbis in die Mikrowelle stellen. Bei 600 Watt ca. 6 bis 8 Minuten garen. Danach 100 g Crème fraîche in den Kürbis geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, mit dem Fruchtfleisch auslöffeln und beiseite stellen. Mit dem zweiten Kürbis genauso verfahren. Die Champignons trocken abbürsten, in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit wenig Öl anbraten. In einer Schüssel den Fleischteig bereiten. Dazu das Hackfleisch mit dem Ei und dem eingeweichten, altbackenen Brötchen vermischen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und mit der gehackten Petersilie zum Fleischteig geben, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Cayennepfeffer würzen und in der Pfanne anbraten. Tomaten und Paprikaschote in kleine Würfel schneiden und zum Fleisch geben, alles gut durchgaren. Die Kürbisse innen mit Salz, Knoblauch und Zitronensaft einreiben und schichtweise mit der Kürbismasse, der Hackfleisch Mischung und den gebratenen Champignonscheiben füllen, schließlich mit dem geriebenen Käse und Champignonscheiben bedecken, Butterflöckchen obenauf legen und die Kürbisse in einer gefetteten Form ca. 15 Minuten im Backofen (oder in der Mikrowelle, hier bräunt der Käse nicht ) bei 230 °C überbacken, bis der Käse beginnt, leicht zu bräunen.