Serviervorschlag · Bild KI-generiert

Gefüllter Hokkaido

mit Reis, Champignons und Spinat

Bio Kochbox KW 46



Gefüllter Hokkaido
mit Reis, Champignons und Spinat



MENGENHINWEIS:

· Für 1 Portion die Mengen halbieren
· Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

1 kg Hokkaidokürbis
1 kg Basmatireis
250 g Champignons
200 g Spinat
150 g Zwiebeln
200 ml Hafer Cuisine

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
1 Prise Muskat

Zubereitung:

Der Hokkaidokürbis wird gründlich gewaschen, halbiert, entkernt und mit einem Messer an den Schnittflächen leicht eingeritzt. Die Kürbishälften werden mit etwas Olivenöl eingerieben und im Ofen vorgegart, bis das Fruchtfleisch gerade weich zu werden beginnt. Inzwischen wird der Reis in Salzwasser gegart und abtropfen gelassen. Die Zwiebeln werden geschält und fein gehackt, die Champignons werden geputzt und klein geschnitten, und der Spinat wird gewaschen, verlesen und trocken geschleudert. In einer Pfanne werden zuerst die Zwiebeln angeschwitzt, dann werden die Champignons kräftig gebraten und zuletzt wird der Spinat portionsweise untergehoben, bis er zusammenfällt. Der gegarte Reis wird mit der Hafer Cuisine vermischt und mit der Pilz-Spinat-Mischung verbunden, sodass eine saftige Füllung entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskat wird sorgfältig gewürzt. Die Kürbishälften werden großzügig gefüllt und nochmals gebacken, bis der Kürbis weich und die Oberfläche leicht gebräunt ist. Vor dem Servieren wird die Füllung nochmals abgeschmeckt und der gefüllte Hokkaido heiß serviert.