



Gefüllter Butternutkürbis mit Hack

Zutaten

- 1500 g Butternuss-Kürbis
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer schwarz
- 80 g Zwiebel, rot
- 1 Bund Petersilie, glatt
- 150 g Granatapfel
- 200 g Naturjoghurt, 3,5% Fett
- 2 EL Zitronensaft
- 400 g Rinderhackfleisch
- 300 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Food Travel Fix für Indisches Hähnchen Curry

Zubereitung

1. Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze (200°C Umluft) vorheizen
2. Kürbis putzen, waschen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Kürbishälften mit 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl einpinseln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Im Backofen ca. 50 Min. garen.
3. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Vom Granatapfel die Kerne herauslösen.
4. In einer Schüssel Joghurt, Zitronensaft, die Hälfte der gehackten Petersilie und die Hälfte der Granatapfelkerne vermengen.
5. In einer Pfanne restliches Öl heiß werden lassen und das Rinderhackfleisch darin ca. 3 Min. anbraten. Wasser zugießen, MAGGI Food Travel Fix für indisches Hähnchen Curry einrühren und aufkochen lassen.
6. Die gegarten Kürbishälften aushöhlen und das Fruchtfleisch mit dem Hackfleisch vermengen. Die Hackfleisch-Kürbismasse zurück in die Kürbishälften geben und den Joghurt-Dip darauf verteilen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	33 g
Energie	459 kcal
Fett	23 g
Protein	28 g

🕒 60 Minuten

⊕ 4 Portionen