

Chefkoch Ramon Waser empfiehlt:  
**Gefüllter Butternusskürbis**

(c) 123rf



**mehr Kochtipps:  
[lifechannel.ch/kochtipp](https://lifechannel.ch/kochtipp)**

## Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch fein hacken
- Peperoni und Karotte fein würfeln
- Kürbis halbieren, entkernen und mit Olivenöl bestreichen
- Den Kürbis mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen bei 180 °C Umluft für 30 Minuten garen
- In einer Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen
- Die Zwiebeln sowie den Knoblauch glasig dünsten, danach die Peperoni und Karottenwürfel dazugeben und mitdünsten
- Das Rindshackfleisch dazugeben und weiter braten und mit Salz, Pfeffer, Majoran, Thymian, Kreuzkümmel, Gemüsebouillon, Tomatenmark und Paprika abschmecken
- Mit Weisswein ablöschen, Vollrahm begeben und aufkochen

## Zutaten

- 1 Kürbis
- 1 Peperoni, rot
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Rindshackfleisch
- 100 g Weisswein
- Olivenöl
- 80 g Käse, gerieben
- 180 g Sauerrahm
- 120 g Vollrahm
- Kreuzkümmel
- Majoran
- Thymian
- Gemüsebouillon
- Tomatenmark
- Paprikapulver

- Das Fleisch von der Platte nehmen und den Sauer-  
rahm dazugeben
- Die Füllung in den Kürbis geben, mit dem Käse be-  
streuen und im Ofen noch goldgelb überbacken