

11/2016



GENIAL SAISONAL

PRÄSENTIERT VON ALEXANDER FASANYA

Die monatliche Rezeptreihe der Kochschule Braunschweig.
Mehr Infos unter www.kochschule-braunschweig.com

Gefüllter Kürbis mit Lamm und Pilzen

Rezept für 4 Personen

800g Lammschulter

von dicken Sehnen befreien, in ca. Walnuß große Würfel schneiden und in einem heißen Schmortopf in anbraten.

1-2 El Butterschmalzbraun

1 kg Pilze nach Marktlage

(Steinpilze, Kräuterseitlinge)

putzen, ebenfalls grob würfeln, zum Lamm geben und mit braten bis sie auch braun angebraten sind.

1 Zwiebel

in Streifen schneiden und

2 Knoblauchzehen

grob hacken. Beides mit in den Topf geben und ebenfalls mit anbraten. Mit würzen.

Salz und Pfeffer

1 El Tomatenmark

hinzufügen, mit anrösten und mit

200ml Gemüsebrühe

ablöschen. Alles aufkochen lassen und den Bratensatz vom Topfboden kratzen. und

2 Lorbeerblätter

hinzufügen und alles in eine Schüssel geben.

5 Thymianzweige

in Stücke schneiden.

4 Stangen Staudensellerie

halbieren.

10 Dörraprikosen

schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Süßkartoffeln, Staudensellerie, Dörraprikosen und alle weiteren Bestandteile in der Schüssel vermengen und eventuell noch einmal kräftig mit Salz und Pfeffer nachschmecken.

2 Süßkartoffeln

1 großer Hokkaido-Kürbis

unten anschneiden, so dass er gut stehen kann. Von oben kreisförmig einen Deckel ausschneiden und diesen abnehmen. Das Kerngehäuse mit einem Esslöffel auskratzen und eventuell für etwas mehr platz noch etwas von dem innen liegenden Fruchtfleisch wegnehmen. Anschließend die Füllung in den Kürbis geben und diesen im Backofen bei 170° Umluft ca. 45-60 min backen.

Den Kürbis im Ganzen auf einer Platte servieren und anschneiden.
Guten Appetit!