

Vegetarisch gefüllter Hokkaido-Kürbis mit Tofu und Reis

Ganz raffiniert wird der Hokkaido vegetarisch gefüllt. In der Kürbis-Füllung befindet sich eine würzige Mischung aus Zucchini, Schalotten, jungem Lauch, wildem Reis und Tofu. Hinzu kommen spannende und ungewöhnliche Gewürze, die unbedingt ausprobiert werden müssen.

Portionen: 2
 Schwierigkeitsgrad: leicht
 Koch/Köchin: Jörg Ilzhöfer

Zutatenliste:

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 2 EL Sesamöl
- 1 Zucchini (in ein Zentimeter große Würfel geschnitten)
- 3 Schalotten (geschält, in feine Streifen geschnitten)
- 3 Stangen junger Lauch (in ein Zentimeter große Stücke geschnitten)
- 1-2 TL Vadouvan (frisch gehackt, nicht gemahlen)
- 1-2 EL Ahornsirup
- 1 EL dunkler Balsamicoessig
- 1 Tasse wilder Reis (fertig gegart)
- 120 g Tofu (leicht geräuchert, in zwei Zentimeter große Würfel geschnitten)
- Salz
- Pfeffer
- Abrieb 1/2 Zitrone

So bereiten Sie den gefüllten Hokkaido-Kürbis zu

Einen Deckel vom Hokkaido-Kürbis abschneiden und auf die Seite legen. Aus dem Kürbis das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen.

Tipp: Den Deckel nicht wegwerfen, er wird nachher als Dekoration auf den gefüllten Kürbis gesetzt!

Die geschnittenen Zucchini, Schalotten und den Lauch im erhitzten Sesamöl leicht anschwitzen.

Tipp: Sesamöl gibt einen angenehmen nussigen Geschmack, der gut zum Gemüse passt.

Vadouvan (erst einmal weniger!) gemeinsam mit dem Ahornsirup zugeben.

Tipp: Vadouvan-Mischungen können durchaus variieren. Immer enthalten sein müssen jedoch Zwiebeln, Knoblauch, Curryblätter, Kreuzkümmelsamen, Senfsaat und Fenchelsamen.

Dann die Mischung weiter anschwitzen, mit dem Balsamico ablöschen und eine Minute rühren.

Anschließend den gekochten wilden Reis unterheben und den kleingeschnittenen Tofu.

Tipp: Verwenden Sie leicht geräucherten Tofu, der hat mehr Geschmack zu bieten!

Danach die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Zitronenabrieb würzen. Jetzt den Kürbis damit füllen.

Den Deckel danach wieder auf den Kürbis und die Füllung aufsetzen. Anschließend den Kürbis in einen Topf mit Wasser geben (zwei Drittel vom Kürbis sollten bedeckt sein), Topfdeckel draufsetzen und 30 bis 40 Minuten leicht köcheln lassen. Es sollte kein "Kochwasser" in den Kürbis gelangen. Den Kürbis aus dem Wasser nehmen, außen trocknen und auf einem Teller anrichten.

Jetzt noch den Kürbisdeckel abnehmen und einfach mit einem Löffel genießen.