

## Zurück zur Natur - Neunkirchen

### Überbackene Kürbisse

(nach Lukas Heilingsetzer)

#### Zutaten:

1 Zwiebel  
5 Zehen Knoblauch  
300 g Reis, ungekocht  
250 g Faschiertes  
2 Hokkaidokürbisse  
200 g Paradeiser  
150g Käse  
Salz  
Rosmarin  
Sezuanpfeffer

#### Rezept:

Die Kürbisse halbieren, die Kerne entfernen und die Kürbishälften im Backrohr halbweich garen.

Die Zwiebel mit dem Faschierten anbraten, dann mit den Paradeisern mischen und Knoblauch hinzufügen.

Diese Sauce mit dem gekochten Reis und den Gewürzen vermischen und abschmecken.

Die Masse in die halbgaren Kürbishälften einfüllen und mit dem Käse belegen und anschließend im Backrohr überbacken.