

Gefüllter Mikrowellenkürbis



Zutaten für 4 Personen:

4 Mikrowellenkürbisse
300 g Schafskäse
4 EL getrocknete Tomaten in Öl
4 EL Kräuter-Crème fraîche
Salz
Pfeffer
Rosmarin

Zubereitung:

Die Kürbisse waschen. Um den Stiel herum mit einem Messer einschneiden, sodass man die Deckel abnehmen kann. Diese aufbewahren. Die Kürbisse aushöhlen.

Den Käse würfeln, die Tomaten klein schneiden. Zunächst den Käse in die Kürbisse geben, dann die Tomaten, zum Schluss Kräuter-Crème fraîche. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer oder Kräutern würzen.

Die Deckel aufsetzen und die Kürbisse in der Mikrowelle bei 600 Watt etwa 10 bis 12 Minuten garen.

Wichtig: Die Schale des Kürbisses nicht mitessen.

Rezept: Familie Mettenborg, Foto: Kirstin Oelgemöller