

Zappo-Kürbis gefüllt mit Tomaten-Sugo und Oliven

Für zwei Personen

Für den gefüllten Zappo-Kürbis:

2 Zappo-Kürbisse	100 g Couscous	1 orange Paprika
50 g getrock. Öl-Tomaten	10 schwarze Oliven	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	100 g Feta
200 ml Gemüsefond	1 Zweig Petersilie	1 Zweig Thymian
Olivenöl	Pflanzenöl	Salz

Für das Tomatensugo:

4 große Fleischtomaten	2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
1 Zweig Petersilie	1 Zweig Basilikum	1 Zweig Oregano
Brauner Zucker	Salz	Pfeffer

Für die frittierten Oliven:

10 dicke grüne Oliven	50 g Feta	1 Ei
Mehl	Pankomehl	Pflanzenöl

Für den gefüllten Zappo-Kürbis:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Kürbisse mit einem Kugelausstecher oder einem Löffel aushöhlen. Von außen und innen mit Olivenöl einreiben, salzen und bei 200 Grad Umluft in den Backofen schieben. Couscous in einem Topf mit Gemüsefond aufkochen und quellen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Anschließend in einer Pfanne mit heißem Öl kurz anschwitzen. Paprika waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien, würfeln und ebenfalls hinzugeben. Einige Minuten mitdünsten. Chilischote waschen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien, würfeln und ebenfalls hinzugeben. Feta, Oliven und getrocknete Tomaten würfeln. Petersilie und Thymian abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Alles mit dem Couscous vermengen, in die Kürbisse füllen und in nochmals in den Ofen geben, bis der Kürbis gar ist.

Für das Tomatensugo:

Tomaten waschen und grob vierteln. Zwiebeln abziehen und ebenfalls vierteln. Knoblauch abziehen und Enden abschneiden. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch auf einem Backblech verteilen, mit etwas braunem Zucker bestreuen, großzügig Olivenöl darüber verteilen sowie salzen und pfeffern. Anschließend im Ofen bei 180 Grad Umluft ca. 20 Minuten garen. Herausnehmen und Gemüse in einem hohen Gefäß pürieren. Petersilie, Basilikum und Oregano, abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Für die frittierten Oliven:

Oliven mit Feta füllen. Ei aufschlagen und verquirlen. Eine Panierstraße mit Mehl, Ei und Pankomehl aufbauen. Oliven erst in Mehl, dann Ei und anschließend in Pankomehl wenden. Anschließend in einer Pfanne mit Öl einige Minuten goldbraun frittieren.

Nele Scharfenberg am 02. November 2022