Gefüllte Kürbisse mit Walisischem Rind (g.g.A.)

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Portionen: 4

Küche: indisch interpretiert

Zuschnitt: Hackfleisch

Zutaten

- 450 g mageres Hackfleisch vom Walisischen Rind
- 1 Zwiebel, geschält und in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
- 1 Zucchini, in mittelgroße Würfel geschnitten
- 400 g geschälte stückige Tomaten aus dem Glas/der Dose
- 30 ml (2 EL) indische Tikka-Curry-Paste oder Gewürzmischung
- 15 ml (1 EL) Tomatenpüree oder -mark
- 30 ml (2 EL) Mango Chutney
- 8 Kirschtomaten, halbiert
- 1 - 3 kleine Kürbisse, Deckel abgeschnitten und entkernt

Für die Garnitur: frischer Koriander

Zubereitung

1. Hackfleisch vom Walisischen Rind in großem Wok oder beschichteter Pfanne ohne Zugabe von Öl so lange anbraten, bis es angebräunt ist. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen, untermengen und ca. 1 - 2 Minuten weiter anbraten. Restliche Zutaten dazugeben und alles zum Kochen bringen.
2. Kürbisse in leicht geölten tiefen Bräter geben.
3. Hackfleischmischung in Kürbisse geben und Schuss Wasser in den Bräter füllen, so dass Boden gerade so bedeckt ist.
4. Bräter schließen und gefüllte Kürbisse ca. 50 Minuten lang in Backofen schmoren, bis sie gar sind.
5. Mit knusprig-frischem Brot nach Wahl oder mit gebackenem Naan-Brot servieren.