

Gefüllter Hokkaido mit Austernpilzen und Pistazien

Gesamtzeit **90 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit **75 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.919 kJ / 458 kcal

Fett: **28,9 g** Eiweiß: **10,6 g**
Kohlenhydrate: **35,7 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

1	kleiner Hokkaido (ca. 1000 Gramm)
100 g	Bulgur
200 g	Austernpilze
60 g	Pistazien, geschält
3 EL	<u>Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce</u>
1 TL	Kurkuma
125 ml	Wasser
80 g	Butter
2 EL	Rapsöl
1	Orange

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Bulgur trocken mit Kurkuma und 1 EL Rapsöl mischen.

Schritt 2

Wasser zum Kochen bringen, den Bulgur damit übergießen und abgedeckt 10 Minuten auf der warmen Platte ziehen lassen.

Schritt 3

Die Austernpilze der Länge nach in Streifen zupfen und mit 2 EL Rapsöl goldgelb anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und mit Kikkoman Sojasauce ablöschen.

Schritt 4

Anschließend die Pilze nochmal grob durchhacken und zusammen mit den Pistazien, Abrieb einer Orange und Butter unter den fertigen Bulgur mischen.

Schritt 5

Inzwischen den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, den Hokkaido waschen und das obere Viertel abschneiden. Noch einmal unten ein schmales Stück abschneiden, damit der Kürbis mehr Stand hat und nicht wegrollt. Den Kürbis mit einem Löffel ausschaben und mit der Bulgur-Pilz-Mischung füllen.

Schritt 6

Abgedeckt ca. 25 Minuten im Ofen auf der mittleren Schiene garen. Anschließend ohne Deckel ca. weitere 10 Minuten Farbe nehmen lassen.