

GEFÜLLTER KÜRBIS MIT BULGUR

Zubereitungszeit **55 Minuten**
Kalorien pro Portion **3.542 kJ / 846 kcal**



© Gefüllter Kürbis mit Bulgur. Interessiert? Hier geht es zum Rezept.

Zutaten für 4 Personen

600 g Butternusskürbise
10 g Olivenöl
100 g Bulgur
300 ml Wasser
150 g Kirschtomaten
60 g Feta
20 g Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
0,5 TL rote Pfeffer
1 Esslöffel gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Die Kürbisse der Länge nach durchschneiden, das Kerngehäuse entfernen, die Stücke auf ein Backblech legen und mit Olivenöl übergießen. Für 30 Minuten backen.
2. In der Zwischenzeit den Bulgur in 300 ml Wasser kochen, bis das gesamte Wasser aufgesogen ist. Nach dem Kochen mit Sojasauce, gehackten Kirschtomaten und Feta mischen. Die Kürbishöhlen mit der Füllung füllen und für weitere 15 Minuten backen.
3. Das fertige Gericht mit Petersilie und Pfeffer bestreuen und servieren.