

## Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

### KÜRBIS HACKFLEISCH AUFLAUF

#### ZUTATEN

500 g Muskat-Kürbis  
 etwas Salz  
 frisch geriebene Muskatnuss  
 1 rote Paprikaschote  
 1 Zwiebel  
 2 Ei Öl  
 300 g Rinderhackfleisch  
 2 TI Garam Masala (oder Kürbis Würzung Herbaria, eine Prise Zimt\*)  
 etwas Salz  
 150 ml Fleischbrühe  
 Cayennepfeffer  
 1 Eigelb, (Kl. M)<sup>3</sup>  
 0 g Butter  
 3 TI Sesamsaat

#### ZUBEREITUNG

500 g Muskat-Kürbis schälen, Kerne und weiches Inneres mit einem Löffel entfernen. Fruchtfleisch erst in 2 cm schmale Spalten, dann in Würfel schneiden.

Kürbiswürfel mit 4 El Wasser, etwas Salz und ein wenig frisch geriebener Muskatnuss in einen Topf geben und zugedeckt aufkochen. Bei milder Hitze 20 Min. weich dünsten. Kürbis am besten mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Paprika putzen, vierteln und entkernen. Paprika 2 cm groß würfeln.

Zwiebel fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig braten. Hackfleisch zugeben und bei starker Hitze grob krümelig anbraten. Paprika  zugeben und kurz mitbraten.  Kürbiswürzung oder Garam masala und etwas  Salz zufügen.

Brühe zugießen und aufkochen. Hackmischung in eine ofenfeste Form (Ø 24 cm) geben.

Kürbisstampf in der Pfanne unter Rühren erwärmen. Mit Cayennepfeffer würzen und das Eigelb unterrühren. Kürbisstampf auf der Hackmischung verteilen.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Butter zerlassen und auf dem Kürbis verteilen. Mit Sesam bestreuen und im heißen Ofen auf dem Rost in der Backofenmitte 20 Min. überbacken.

#### Zusatztipps zur Zubereitung

Low-Carb-Tipp: Grundsätzlich unterstützen Gewürze den Abnehmprozess, da sie den Stoffwechsel ankurbeln. Besonders effektiv: Zimt, Bestandteil von Garam Masala, das die Fettverbrennung steigert.