

# Gefüllter Hokkaido mit gezupftem Lachs



## Zutaten:

- 2 kl. Hokkaido Kürbisse
- 1 kl. grüne Zucchini
- 1 gelbe Paprika
- 220 g Lachs, frisch
- 1 Tasse Couscous
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 30 g Kürbiskerne
- 1 EL Butter
- 3 EL Olivenöl
- 4 Stiele Rosmarin
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL [Café de Paris](#) oder Kurkuma, Curry oder Kräuter

**Außerdem:** Eine feuerfeste Form

## Vorbereitung:

Kürbisse waschen, den Deckel abschneiden und unten eine Scheibe abschneiden, damit sie gerade stehen. Mit einem festen Löffel oder einem Eis-Portionierer die Kerne und Fasern entfernen, anschließend etwas Kürbisfleisch entfernen und in Stücke schneiden. Der Kürbis darf nicht zu dick sein, sonst gart er zu lange.

Zucchini waschen, Kerne entfernen oder belassen, je nach Wunsch, und in der Länge nach vierteln und dann in Scheiben schneiden.

Paprika waschen, Deckel und Unterseite abschneiden, die Kerne und die Zwischenhäute entfernen. Die Paprika in Stücke schneiden.

Zwei Stiele Rosmarin klein schneiden, die anderen beiden für die Deko zurücklegen.

Kürbiskerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten.

Lachs waschen und trockentupfen.

Gemüsebrühe herstellen.

## Backofen vorheizen:

Ober-/Unterhitze etwa 200° C

Heißluft etwa 180° C

## Zubereitung:

Geschnittenes Kürbisfleisch, Paprika und Zucchini in 2 EL Olivenöl anschwitzen, mit den Gewürzen abschmecken.

Couscous mit der sehr heißen Gemüsebrühe übergießen und ca. 5 Min. quellen lassen, anschließend die Butter hineinrühren.

Kürbis innen etwas salzen und pfeffern.

Zwei Drittel des Gemüses mit dem Couscous vermengen und in die Kürbisse füllen.

Die feuerfeste Form mit Öl ausstreichen, Kürbisse hineinsetzen, übriges Gemüse und den Deckel ebenfalls in die Form geben und im Ofen (2. Schiene von unten) für etwa 50-60 Minuten garen.

Kurz vor Ende der Garzeit den Lachs auf der Oberseite mit Salz und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen. Den Lachs durch das Öl ziehen und leicht glasig garen.

Die Kürbisse auf Tellern anrichten, den Lachs zupfen und auf und neben den Kürbissen verteilen, ebenso die gerösteten Kürbiskerne. Mit Rosmarinzweigen dekorieren, fertig!

Guten Appetit! 😊