



# Gefüllter Kürbis mit Apfel-Kartoffel-Stampf



## Rezeptinfo

### Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min. ⌚  
+ 35 Min. Backzeit

Je Portion: 1756 kJ, 419 kcal, 66 g Kohlenhydrate,  
19 g Eiweiß, 8 g Fett, 23 mg Cholesterin, 10 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



## Zutaten

### Menge

|         |                                    |
|---------|------------------------------------|
| 1       | Hokkaido-Kürbis                    |
| 200 g   | Kartoffeln                         |
| 2       | Äpfel                              |
| 2       | Maiskolben, vorgekocht             |
| 200 g   | Truthahn-Aufschnitt                |
| 3 EL    | getrocknete Cranberrys             |
| 4 EL    | Ahornsirup                         |
| 2 EL    | Olivenöl                           |
| 1/2 TL  | Zimt                               |
| 1 Prise | Chili                              |
| 1 Prise | Cayennepfeffer                     |
| 1/2 TL  | Knoblauchgranulat                  |
| 1 Prise | Paprikapulver                      |
|         | Salz                               |
|         | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |

### Tipp

Du kannst den Rand des Kürbisses noch mit einer Mischung aus Ahornsirup und Zimt, Salz, Paprika und Chili einpinseln. Dann wird er noch knuspriger.

## Zubereitung

### Step 1:

Zuerst heizt du den Ofen auf 200°C vor. Dann den Kürbis halbieren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 20 Minuten vorgaren lassen.

### Step 2:

Die Kartoffeln in einen großen Topf mit Wasser geben und für ungefähr 20 Minuten gar kochen.

### Step 3:

Nun kümmerst du dich um die Füllung. Dazu die Äpfel schälen, in kleine Würfel schneiden, ein Drittel zur Seite stellen und den Rest in eine Schüssel geben.

### Step 4:

Die Körner vom Maiskolben schneiden. Den Truthahn-aufschnitt und die Cranberrys kleinschneiden und alles mit den Äpfeln, zwei Esslöffeln Ahornsirup und einem Esslöffel Olivenöl vermischen. Die Füllung mit Zimt, Chili, Cayennepfeffer, Knoblauchgranulat und Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

### Step 5:

Nun gibst du die Füllung in die beiden Kürbishälften und bäckst alles noch einmal für 15 Minuten auf der untersten Schiene deines Ofens.

### Step 6:

Wenn die Kartoffeln gar sind, schälst du diese und zerstampfst sie mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel. Dann mischst du den restlichen Ahornsirup, die beiseite gestellten Apfelstückchen und das restliche Olivenöl unter und schmeckst den Stampf mit Salz ab.

### Step 7:

Sobald der Kürbis schön weich ist und die Füllung anfängt zu bräunen, servierst du ihn mit dem Stampf.