

# Ofen-Kürbis....



## Zutaten:

für 2 Personen

- 200 g Rinderhack
- 2 EL Magerquark
- 1 Zwiebel, gehackt
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Thymianzweige
- 2 EL Öl
- 400-500 g Hokkaido, Fruchtfleisch in Spalten
- 1 rote Zwiebel, in Spalten
- 150 g kleine Kartoffeln, gewaschen & gebürstet
- 1 kleine rote Paprikaschote in Streifen
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Ingwer, frisch & fein gehackt
- 2 Lorbeerblätter
- 150 ml Gemüsebrühe heiß - besser aus [Brühpulver](#)
- 1 TL Honig
- 2 EL Zitronensaft
- Pfeffer & Salz

## Zubereitung:

Hackfleisch mit Quark, Zwiebel und Gewürzen sowie 1 TL Thymianblättchen verkneten, zu Frikadellen formen und in einer beschichteten Pfanne in Öl braten. Anschließend herausnehmen und beiseite stellen.

Kartoffeln säubern, längs halbieren, mit der geschnittenen roten Zwiebel, Lorbeerblättern und 2 Thymianzweigen im Bratfett der Frikadellen mit dem zweiten EL Öl 5-10 Min. anbraten. Die Kürbisspalten mit den Paprikastreifen und Knoblauch kurz mitrösten, gut würzen und mit Brühe und Zitronensaft ablöschen, Ingwer hinzugeben. Zum Schluß mit Honig verfeinern. Alles in eine ofenfeste Form füllen und bei 200°C ca. 15 Min. garen. Frikadellen auf das Gemüse legen alles zusammen weitere 15 Min. fertig garen.

Guten Appetit 😊