



Überbackene fliegende Untertassen (Patisson)

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (4 Portionen):

2 Patisson (Kürbis), 4 Tomaten, 4 Champignons, 1 Bund Suppengemüse, 1 Zwiebel, 1 EL Kräutersalz, 100 g Bergkäse, 100 g Gouda Mittelalt, 250 g Veggie Hack, 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Den Patisson waschen und den Deckel abschneiden. Die Kerne entfernen und das restliche Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Recht weit bis zum Rand hin aushüllen, das er später gut durch wird. Den Deckel (außer den Strunk) ebenfalls in Stücke schneiden. Die Patisson Schale zum Füllen beiseite stellen.
2. Das restliche Gemüse putzen und ganz fein schneiden. Zwiebeln an Olivenöl anbraten, feines Gemüse (samt Kürbis Fruchtfleisch) dazugeben und dann mit dem Veggie Hack anbraten.
3. Füllung in die fliegenden Untertassen geben, mit Käse bestreuen und in eine ofenfeste Form stellen. Wer jetzt noch eine Soße möchte, füllt sich noch etwas Gemüsebrühe unten in die Auflaufform.
4. Für 40 Minuten bei 170 Grad Umluft im Backofen überbacken und noch warm servieren.



Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf

www.laiseacker.de

Guten Appetit