



200 g Wildreis  
Meersalz  
2 Tomaten  
1 rote Paprika  
Olivenöl  
Pfeffer aus der Mühle  
100 g Schalotten  
2 Butternut Kürbis  
4 EL Semmelbrösel  
2 EL Honig  
1 EL Zitronensaft

## Rezept für KW 18-35

### Butternut-Kürbis mit Wildreisfüllung

Den Reis in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten nicht ganz weich garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Die Tomaten brühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika waschen, vierteln, von den Kernen und weißen Innenwänden befreien und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen, fein hacken und in einer heißen Pfanne mit 1 EL Olivenöl glasig schwitzen. Die Paprika und den Reis zugeben, kurz mit schwitzen und die Tomatenwürfel untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd ziehen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kürbisse putzen, längs halbieren, die Kerne und Fasen entfernen und die Reismischung hinein füllen. Das Paniermehl über den Reis verteilen und mit etwas Öl beträufeln. Den Honig mit 2 EL Öl und dem Zitronensaft verrühren, die Kürbisse damit bestreichen und im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen. Immer wieder mit der Honigglasur bestreichen. Die fertig gebackenen Kürbisse aus dem Ofen nehmen und mit Meersalz bestreut servieren.