



KÜRBIS GEFÜLLT MIT EGLIFILETS LOË, SANFT GEWÜRZT, MIT KOKOSMILCH

ZUTATEN

- 250 g frische Eglifilets ohne Haut, in schräge Stücke geschnitten
- 4 kleine Kürbisse (oranger Knirps)
- 1 grosse weisse Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 10 g Butter
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kümmel
- 1 Prise frischer Thymian
- Meersalz „Fleur de sel“
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 dl Kokosmilch (ungezuckert)
- Saft 1 Limone
- 1 Prise Espelette-Pfeffer

ZUBEREITUNG

Butter und Öl in der Pfanne schmelzen. Mit Kurkuma, Kümmel, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Mischung aufschäumt, die in schräge Stücke geschnittenen Eglifilets hineinlegen. Auf mittlerem Feuer 2 Minuten köcheln lassen und dabei sanft umrühren. Vom Feuer ziehen und die Kokosmilch und den Limonensaft dazu giessen. Kurz aufkochen und beiseite stellen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen (Thermostat 6). Vom Kürbis einen Deckel abschneiden und mit einem Löffel entkernen. Die Schalen mit der Egli-Kokosmilch-Mischung füllen und in Alufolie einwickeln (ohne die Deckel). Je nach Kürbisgrösse ca. 35-40 Minuten im Ofen schmoren.

Die Kürbisse auf 4 Teller geben, mit Espelette-Pfeffer bestäuben und sofort servieren.

Tipps und Tricks

Die Kürbiskerne rösten, auf den Servicetellern verteilen und die Schalen darauf stellen; so können sie während des Essens nicht wegrutschen.

Kann als warme Vorspeise oder Hauptspeise serviert und in diesem Fall mit Basmatireis ergänzt werden.

