

Pattisson paniert

- 1 Pattisson Kürbis
- 1 Ei
- etwas Mehl
- Paniermehl
- Salz, Pfeffer
- Öl

Pattisson in der Mitte halbieren und in Spalten schneiden, Schalen und anschließend in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten blanchieren.

In der Zwischenzeit das Ei auf einem Teller mit einer Gabel verquirlen, auf einem weiteren Teller etwas Mehl verteilen und auf einem dritten das Paniermehl. Den Kürbis etwas abkühlen lassen, salzen und anschließend erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Paniermehl wälzen.

In einer großen Pfanne einen ordentlichen Schuss Öl erhitzen und die Kürbisspalten von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Dazu passt ein schöner Salat.

Guten Appetit :-)

Pattisson gefüllt (für 2 Personen)

- 1 Pattisson
- 250g (Rinder-)Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 1 Chili oder 1/4 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Champignons
- etwas Kümmel (gemahlen, ca. 1 Messerspitze)
- Salz, Pfeffer
- ggfs. ein paar Kräuter, wie z. B. Petersilie, Thymian, Schnittlauch, o. Ä.
- etwas Käse zum Überbacken

Zwiebel schälen und fein hacken. Champignons in kleine Würfel schneiden, Chili/Paprika fein würfeln, Knoblauch schälen und fein hacken oder durch die Presse drücken. Falls noch etwas Petersilie vorhanden ist, fein hacken.

Zwiebel und Knoblauch, Champignons und Chili/Paprika kurz in etwas Bratfett anschwitzen und anschließend zum Hackfleisch geben. Kümmel, Ei, Petersilie ebenfalls

dazu geben.

Vom Patisson "den Deckel" abschneiden (ca. das obere Drittel) und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Den Patisson vorsichtig etwas aushöhlen, das Fruchtfleisch (ohne Kerne) klein würfeln und ebenfalls zum Hackfleisch geben. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und in den Kürbis füllen.

Bei 200°C Ober-/Unterhitze für 30 Minuten backen. Anschließend mit Käse bestreuen und nochmal ca. 15 Minuten weiterbacken, bis der Kürbis und die Füllung gar sind.

Dazu passt ein leckerer Salat.

Wer mag, kann das ganze natürlich auch mit einer vegetarischen/veganen Variante aus z. B. Linsen-Bolognese füllen.

Guten Appetit! :-)