

# Gefüllter Hokkaido mit Austernpilzen und Pistazien

Gesamtzeit **90 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit 75 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**1919 kJ / 458 kcal**

Fett: **28.9 g** Eiweiss: **10.6 g**  
Kohlenhydrate: **35.7 g**

## ZUTATEN

4 Portion(en)

<b>1</b>	kleiner Hokkaido (ca. 1000 Gramm)
<b>100 g</b>	Bulgur
<b>200 g</b>	Austernpilze
<b>60 g</b>	Pistazien, geschält
<b>3 EL</b>	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
<b>1 TL</b>	Kurkuma
<b>125 ml</b>	Wasser
<b>80 g</b>	Butter
<b>2 EL</b>	Rapsöl
<b>1</b>	Orange

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Den Bulgur trocken mit Kurkuma und 1 EL Rapsöl mischen.

### Schritt 2

Wasser zum Kochen bringen, den Bulgur damit übergiessen und abgedeckt 10 Minuten auf der warmen Platte ziehen lassen.

### Schritt 3

Die Austernpilze der Länge nach in Streifen zupfen und mit 2 EL Rapsöl goldgelb anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und mit Kikkoman Sojasauce ablöschen.

### Schritt 4

Anschliessend die Pilze nochmal grob durchhacken und zusammen mit den Pistazien, Abrieb einer Orange und Butter unter den fertigen Bulgur mischen.

### Schritt 5

Inzwischen den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, Hokkaido waschen und das obere Viertel abschneiden. Noch einmal unten ein schmales Stück abschneiden, damit der Kürbis mehr Stand hat und nicht wegrollt. Den Kürbis mit einem Löffel ausschaben und mit der Bulgur-Pilz-Mischung füllen.

## **Schritt 6**

Abgedeckt ca. 25 Minuten im Ofen auf der mittleren Schiene garen. Anschliessend ohne Deckel ca. weitere 10 Minuten Farbe nehmen lassen.