

## GEFÜLLTER KÜRBIS MIT BULGUR

Zubereitungszeit **55 Minuten**  
Kalorien pro Portion **3.542 kJ / 846 kcal**



### Zutaten für 4 Personen

600 g Butternusskürbise  
10 g Olivenöl  
100 g Bulgur  
300 ml Wasser  
150 g Kirschtomaten  
60 g Feta  
20 g Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce  
0,5 TL rote Pfeffer  
1 Esslöffel gehackte Petersilie

### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Die Kürbisse der Länge nach durchschneiden, das Kerngehäuse entfernen, die Stücke auf ein Backblech legen und mit Olivenöl übergießen. Für 30 Minuten backen.
2. In der Zwischenzeit den Bulgur in 300 ml Wasser kochen, bis das gesamte Wasser aufgesogen ist. Nach dem Kochen mit Sojasauce, gehackten Kirschtomaten und Feta mischen. Die Kürbishöhlen mit der Füllung füllen und für weitere 15 Minuten backen.
3. Das fertige Gericht mit Petersilie und Pfeffer bestreuen und servieren.