

# Hokkaido-Spalten mit Lammhack, Joghurt-Soße, Couscous

## Für zwei Personen

### Für den Kürbis:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ EL Honig
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Füllung:

250 g Lamm-Hackfleisch	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
1 Zitrone	2 EL Pinienkerne	1 TL Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ TL Tamarindenpaste	2 Zweige glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	Zucker
Pflanzenöl	Chili	Salz, Pfeffer

### Für den Couscous:

100 g Instant Couscous	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	3 EL Olivenöl	Salz

### Für die Joghurt-Sauce:

125 g Vollmilchjoghurt	1 EL geröstetes Sesamöl	1 TL helle Sesamsaat
------------------------	-------------------------	----------------------

### Für den Kürbis:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und dritteln. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Zitronensaft, Honig und Olivenöl in einer Schale vermengen und den Kürbis damit einstreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Kürbis 25 Minuten im Ofen garen.

### Für die Füllung:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch krümelig braten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mit braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark, Tamarindenpaste, Kreuzkümmel, Paprika, Chili und Zimt dazugeben und alles kurz anschwitzen.

Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Zitronensaft dazugeben, mit Zucker abschmecken und für etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die gehackte Petersilie und Pinienkerne unterheben.

Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und die 'Schiffchen' mit der Hackfleischmasse füllen.

### Für den Couscous:

Etwa 150 ml Wasser mit wenig Salz aufkochen. Den Couscous hineingeben und ohne weitere Hitze quellen lassen. Mit Kreuzkümmel, Paprika, Zimt und Olivenöl abschmecken.

### Für die Joghurt-Sauce:

Den Joghurt mit Sesamöl und Sesamsaat verrühren.

Die mit Lammhackfleisch gefüllten Hokkaido-Spalten mit Joghurt-Sauce und Couscous auf Tellern anrichten, mit etwas Petersilie garnieren und servieren.

Jochen Schropp am 18. Dezember 2017