Kürbis mit Hackfleischfüllung nach Art der Hidatsa

Viele Indianerstämme in den Plains kannten den Wildreis aus ihrer ursprünglichen Heimat, der Umgebung der Großen Seen und dem nördlichen Waldland. Er wurde zu einem begehrten Handelsgut und fand als solches seinen Weg von den Wald- zu den Prärieindianern. Später wurde er von den Jagdvölkern in den Ebenen, denen ihre angestammten Reissümpfe längst weggenommen worden waren, gegen Bisonhäute und getrocknetes Fleisch getauscht. Die Dörfer der Mandan und Hidatsa am Missouri im heutigen zentralen North Dakota waren bedeutende Umschlagplätze für einheimische und nichtindianische Nahrungsmittel. Diese Stämme kultivierten Gartenkürbis und Squash und trieben auch Handel mit Indianern im Osten und Norden, wodurch ihre Ernährung abwechslungsreicher war als die ihrer nomadischen Nachbarn.

Herkunft: USA
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

1 Kürbis (1800 - 2200 g)
2 TL Salz
½ TL Senfpulver
2 EL Pflanzenöl
450 g Hackfleisch vom Rind, Hirsch oder Büffel
1 Zwiebel(n)
150 g Wildreis
3 Ei(er)
1 TL Salbei getrocknet und gerieben
½ TL Pfeffer frosch gemahlen

Vorbereitung

Den Wildreis gar kochen, bis er noch leicht bissfest ist. Kurz vor Ende der Garzeit den Backofen auf 175 °C vorheizen. Vom Kürbis einen Deckel abschneiden, die Kerne und Fasern entfernen. Den Kürbis innen mehrfach mit einer Gabel einstechen und mit 1 Teelöffel Salz und dem Senfpulver ausreiben. Die Zwiebel schälen und hacken.

Zubereitung

Das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Das Fleisch mit der Zwiebel unter Rühren bräunen. Die Pfanne vom Herd nehmen. Den Wildreis, die Eier, 1 Teelöffel Salz, den Salbei und den Pfeffer untermengen. Den Kürbis mit der Mischung füllen. Eine flache ofenfeste Form gut 1 cm hoch mit Wasser füllen. Den Kürbis in die Form geben und 1 1/2 Stunden backen, bis er gar ist. Nach Bedarf weiteres Wasser hinzugießen, damit er nicht ansetzt. Zum Servieren den Kürbis mit der Füllung wie eine Torte aufschneiden.

© 2026 coquina.de