



Orientalisch gefüllter Hokkaidokürbis

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
1h

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--|--------|
| Couscous | 200 g |
| Salz | |
| Hokkaidokürbis | 1 St. |
| Zitronen | 1 St. |
| Koriander, frisch | 10 g |
| Minze, frisch | 10 g |
| Cashewkerne | 4 EL |
| Soft Aprikosen, getrocknet und entsteint | 3 St. |
| Trockenpflaumen | 3 St. |
| Olivenöl | 2 EL |
| Öl | 2 EL |
| Raz el Hanout Gewürz | 1.5 TL |
| Sojaghurt | 200 g |
| Chili, gemahlen | |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Auflaufform, feine Reibe, Frischhaltefolie

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Topf oder Wasserkocher etwa 300 ml Wasser aufkochen. In einer Schüssel Couscous mit heißem Wasser übergießen und salzen. Mit Frischhaltefolie oder einem Teller abdecken und ca. 10 Min. beiseitestellen.
2. Inzwischen Kürbis waschen, Deckel im oberen Viertel abschneiden und Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen. Deckel auf den Kürbis setzen, in eine Auflaufform geben und im Ofen ca. 15 Min. vorgaren.
3. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. Koriander und Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Cashewkerne grob hacken. Getrocknete Aprikosen und Pflaumen klein würfeln.
4. Couscous mit einem Löffel auflockern. Kräuter, Trockenfrüchte, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Öl, Ras el Hanout und Cashewkerne unter den Couscous heben und mit Salz würzen.
5. Vorgebackenen Kürbis vorsichtig aus dem Ofen nehmen und mit Couscous füllen. Erneut für ca. 30 Min. im Ofen backen.
6. Inzwischen in einer Schüssel Sojaghurt mit 1 EL Zitronensaft verrühren und mit Salz und Chili abschmecken. Gefüllten Kürbis vorsichtig aus dem Ofen nehmen und mit Dip servieren.

Guten Appetit!

Info: Da die Schale beim Hokkaido besonders dünn ist, muss sie nicht entfernt werden und kann im Gegensatz zu anderen Kürbissorten mitgegessen werden.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 448 kcal |
| Kohlenhydrate | 72 g |
| Eiweiß | 14 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 15 g |