Gefüllter Kürbis mit Couscous, Granatapfel und Haselnüssen

Arbeitszeit: 25 Minuten
Back- & Ruhezeit: ca. 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach

Nährwerte pro Portion ca.

Fett	16,5 g
Kohlenhydrate	72,6 g
Eiweiß	9,9 g
Brennwert	504,8 kcal / 2.080 kJ

Zutaten für 4 Portionen:

1 Hokkaidokürbis
Salz
Pfeffer
400 ml Wasser
200 g Couscous
1 rote Paprikaschote
1 Handvoll Minze
30 g Butaris Butterschmalz
50 g gehackte Haselnüsse
80 g Rosinen
100 g Granatapfelkerne
1 TL gemahlener Zimt
½ TL Chiliflocken

Zubereitung:

Schritt 1/4

Backofen auf 200 °C Ober-Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Hokkaidokürbis gründlich waschen und mit einem scharfen Messer den oberen Teil abschneiden. Kerne und Fasern aus dem Kürbisinneren entfernen, sodass ein Hohlraum, ein gefüllter Kürbis entsteht. Den Kürbis leicht von innen salzen und pfeffern. Im Ofen für ca. 20-25 Minuten backen bis er etwas weich wird.

Schritt 2/4

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und Couscous hinzufügen. Couscous vom Herd nehmen, abdecken und etwa 5 Minuten quellen lassen. Couscous mit einer Gabel auflockern.

Schritt 3/4

Paprika waschen, entkernen und würfeln. Minze waschen, trocknen und klein hacken. In einer Pfanne Butaris Butterschmalz erhitzen. Paprika für 5-7 Minuten leicht anbraten bis sie weich und leicht gebräunt ist. Haselnüsse hinzufügen und für weitere 2-3 Minuten braten bis sie duften und knusprig sind. In einer großen Schüssel den gekochten Couscous, Paprika, Haselnüsse, Rosinen, Granatapfelkerne und Minze vermengen. Zimt und Chiliflocken hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 4/4

Die Füllung in den vorgebackenen Hokkaidokürbis geben und leicht andrücken. Gefüllter Kürbis für weitere 20-30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen bis er weich und die Füllung leicht gebräunt ist. Den Kürbis aus dem Ofen nehmen, auf einem Teller anrichten und nach Belieben mit zusätzlicher Minze und Granatapfelkernen garnieren.

Guten Appetit wünscht Butaris

Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an butaris@adpublica.com.