



Gefüllter Kürbis mit Couscous und Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	424 kcal	Fett:	17,9 g
Eiweiß:	12,1 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	1,98 g
Kohlenhydrate:	49 g	ungesättigte Fettsäuren:	15,9 g

Zubereitungszeit:

12 Minuten + Backzeit: 20 Minuten

Zubereitung:

1. Die Butternusskürbisse halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Die Hälften mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Backblech mit Alufolie oder Backpapier bedecken und die Kürbishälften mit der hohlen Seite nach unten darauf platzieren. Für 20 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze im Ofen garen.

2. Währenddessen die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Den Couscous, den Zimt und den Ingwer mit Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben.

3. Die Brühe über den Couscous gießen, mit einem Deckel abdecken und beiseitestellen.

4. In einer anderen Schüssel die gehackten Walnüsse, Rosinen, Schnittlauch, Apfel und die gehackten Pilze vermischen. Den Couscous und etwas Olivenöl dazu geben. Falls nötig, mit etwas Salz abschmecken.

5. Den Kürbis mit der fertigen Mischung füllen und mit etwas frischer Minze garnieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 2 Butternusskürbisse
- 2 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 g Couscous, instant
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt
- 1 Prise Ingwer, gemahlen
- 80 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- 2 EL Rosinen
- 2 Stängel Schnittlauch, fein gehackt
- $\frac{1}{2}$ Apfel, klein geschnitten
- 1 Handvoll Pilze, fein gehackt
- Frische Minze