

GEFÜLLTE KÜRBISSE MIT BELUGALINSEN UND CRANBERRIES

Zutaten für 6 Personen

- 2 Butternut Kürbisse
- 200 Gramm Belugalinsen
- 200 Gramm Möhren
- 150 Gramm Champions
- 20 Gramm Haselnüsse
- 50 Gramm Cranberries
- 1 Scharlotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL TAHIN
- Saft einer Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 Bund Petersilie glatt
- 1/2 TL Zimt
- Salz, Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 1 TL Lavendelblüten
- Rosmarin getrocknet & Gemahlen



Zubereitung

Den Ofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und die Kürbisse der Länge nach halbieren (die Kerne drin lassen). Die Kürbishälften auf das Blech legen und mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Rosmarin und Lavendelblüten bestreuen. Die Kürbisse für 40 Minuten im Ofen weich backen.

In der Zwischenzeit die Linsen nach Anleitung für 20-30 Minuten kochen. Die Möhren und Champions klein würfeln und zur Seite stellen. Die Scharlotten und den Knoblauch kleinschneiden.

Die Haselnüsse grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne Öl anrösten. Aufpassen, dass nicht anbrennt. Die Nüsse in eine kleine Schüssel füllen und zur Seite stellen. In der gleichen Pfanne mit 1 EL Olivenöl die Scharlotten und den Knoblauch 1 Minute andünsten.

G. Kuonen

GREGOR KUONEN | SALGESCH

Wenn die Linsen schon 20 Minuten gekocht haben, die Möhren und Champions mit zu den Linsen geben und für die letzten 5 Minuten mitkochen. Nach 5 Minuten alles in ein Sieb abgießen und in eine Schüssel geben. Die Petersilie fein hacken.

Den Saft einer Zitrone, 2 EL Tahin, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, 1/2 TL Zimt, die Haselnüsse, den Knoblauch und Scharlotte, sowie die Cranberries und die Petersilie zu den Linsen geben und alles vermischen. Wenn der Kürbis fertig ist, aus dem Ofen holen und die Kerne entfernen. Die Linsenfüllung in die Kürbisse füllen und Servieren.

Anmerkung: Die ganze Füllung passt nicht in die Kürbisse, sondern wird einfach dazu serviert.

Source: appleandginger.de/gefüllte-kürbisse

