GEFÜLLTER BUTTERNUT-KÜRBIS MIT SENSATIONAL HACK

4 PORTIONEN | 1 H. | MITTEL

ZUTATEN

1 Packung Garden Gourmet Sensational Hack

200 g gemischter 3-Farben-Reis oder 150 g gemischter Quinoa

2 mittlere oder 1,5 große Butternusskürbis

1 roter Apfel

100 g frische/gefrorene Preiselbeeren

50 g Pekannüsse

35 g getrocknete Preiselbeeren

1 EL Agavensirup

2 Zweige Salbei und Rosmarin

Olivenöl zum Braten

TIPPS

Serviervorschlag

Auch köstlich zu einem Rucolasalat mit gerösteten Rüben, Feta, Rotweinessig-Dressing und gerösteten Kürbiskernen.

Dieser köstliche gefüllte Butternusskürbis mit Garden Gourmet Sensational Hack ist das perfekte vegane Hauptgericht für dein Weihnachtsessen!

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Vorbereitung Kürbis

Backofen auf 200 vorheizen. Die Kürbisse längs halbieren und die Kerne entfernen. Die Kürbisscheiben mit Olivenöl einreiben, leicht salzen und pfeffern und auf ein Backblech legen. (Nach Belieben Backpapier verwenden.)

2. Kürbis backen

Die Kürbisse insgesamt etwa 40 Minuten backen, bis sie gar und leicht gefärbt sind (das Fruchtfleisch sollte sich leicht durchstechen lassen). Nach etwa 30 Minuten umdrehen.

3. Vorbereitung Zutaten

Nüsse und getrocknete Cranberries grob hacken und den Apfel in kleine Stücke schneiden. Inzwischen Reis oder Quinoa kochen und abtropfen lassen. Die Kräuter fein hacken und etwas zum Garnieren lassen.

4. Zubereitung Sensational Hack

Garden Gourmet Sensational Hack in Olivenöl in einer großen Pfanne anbraten, bis es leicht braun wird. Kräuter, Apfelstücke, Nüsse und Preiselbeeren dazugeben und mitbraten.

5. Vorbereitung Füllung

Die Kürbisse aus dem Ofen nehmen. Anschließend etwas abkühlen lassen. Mit einem Löffel etwas von dem gekochten Fruchtfleisch vom Hals des Kürbisses schneiden. Das entfernte Fruchtfleisch in Stücke schneiden und mit der Reis-Quinoa-Hack-Mischung vermengen. Die Kürbisse mit der Mischung füllen und vor dem Servieren im Ofen erhitzen.

6. Es kann angerichtet werden!

Kochen Sie die frischen Cranberries in einer Schicht Wasser mit Honig, bis sie platzen. Die Kürbisse mit Preiselbeeren, Salbeiblättern und Rosmarin garnieren.

ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE