

Gefüllter Kürbis mit Couscous und Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

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

Zubereitungszeit:
12 Minuten + Backzeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen :

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

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.