Kürbis mit Apfel-Walnuss-Pilaw

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	398 kcal/ 1665 kJ		
Eiweiß:	11,4 g	Fett:	13 g
Kohlenhydrate:	58 g		

Zubereitungszeit:
ca. 1 Stunde + 1 Stunde Backzeit

Zutaten für 4 Portionen :

150 g	brauner Basmatireis
2 TL	Olivenöl
2	Hokkaido-Kürbisse (à 750 g)
1 TL	Butter
1	gehackte Zwiebel
60 g	gehackte kalifornische Walnüsse
1/4 TL	gehackter Knoblauch (ungefähr eine halbe Zehe)
1/4 TL	Salz
1	mittelgroßer Apfel
30 g	getrocknete Kirschen, alternativ Cranberries

Zubereitung:

1. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

2. In der Zwischenzeit den Ofen auf 200 Grad (Gas Stufe 3, Umluft 180 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie auslegen und mit einem Teelöffel Olivenöl auspinseln. Kürbisse putzen und halbieren. Die Kürbishälften mit der Schnittfläche nach unten auf die geölte Alufolie geben. Das Blech in die Mitte des Ofens geben und für 35 bis 40 Minuten rösten bis der Kürbis weich ist. Der Kürbis ist fertig, wenn man ihn mit einem scharfen Messer leicht stechen kann. Dann das Backblech aus dem Ofen nehmen und stehen lassen, während die Füllung zubereitet wird. Die Hitze anschließend auf 150 Grad reduzieren.

3. In einer kleinen Pfanne das restliche Olivenöl und die Butter erhitzen. Die Zwiebeln in die Pfanne geben und bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten goldgelb braten. Die Hälfte der Walnüsse hinzugeben und mit der Zwiebel für 5 bis 8 Minuten rösten. Den Knoblauch und das Salz hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen. Dann die Pfanne von der Hitze nehmen und die verbliebenen Walnüsse in einer weiteren Pfanne rösten und beiseite stellen.

4. Den Apfel abspülen und trockenreiben. Anschließend entkernen und wie die getrockneten Kirschen in kleine Stücke schneiden. Den fertigen Reis abgießen und in eine große Schüssel geben. Den Zwiebel-Walnuss-Mix aus der Pfanne zu dem Reis mischen. Dann den Apfel und die Kirschen hinzufügen und ebenfalls gut verrühren.

5. Die Kürbishälften mit der Öffnung nach oben drehen und mit dem Reismix befüllen.

6. Die befüllten Kürbisse locker mit Alufolie bedecken und nochmals für 10 Minuten in den warmen Ofen geben und durchziehen lassen. Anschließend die Kürbisse aus dem Ofen nehmen, auf vier Teller geben und mit den gerösteten Walnüssen bestreut servieren.

Tipp: Der Kürbis kann auch zu dem Reis hinzugegeben werden: Einfach den Kürbis wie beschrieben rösten, in Stücke schneiden und mit dem Reis mischen.