

# Gefüllter Butternut-Kürbis

## Für 4 Personen

2 Butternut-Kürbisse	Salz	Pfeffer
60 ml Olivenöl	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
300 ml Gemüsebrühe	150 g Instant-Couscous	200 g Kirschtomaten
1 EL Balsamico	100 g junger Gouda	50 g Rucola

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kürbisse waschen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch der Kürbishälften mit einem Messer etwas einschneiden, jedoch nicht durchschneiden.

Die Kürbishälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen mit etwas Salz und Pfeffer würzen, mit 1/3 vom Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen 40-60 Minuten weichgaren.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

In einer tiefen Pfanne die Hälfte vom übrigen Olivenöl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig anschwitzen.

Anschließend den Couscous dazugeben und mit der heißen Gemüsebrühe auffüllen. Die Pfanne vom Herd nehmen und Couscous ca. 10 Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Die Tomaten waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Tomaten anschließend zum Couscous geben.

Restliches Olivenöl und Balsamico zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Weich gegarten Kürbis aus dem Ofen nehmen, den Backofen noch nicht ausschalten. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch in möglichst großen Stücken aus den Kürbishälften löffeln.

Das Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden und mit dem Couscous vermengen.

Couscous abschmecken und in die ausgehöhlten Kürbishälften füllen.

Den Gouda grob reiben und die gefüllten Kürbishälften damit bestreuen. Kürbishälften nochmals kurz in den heißen Backofen geben, bis der Käse geschmolzen ist.

Rucola putzen, waschen, trockenschleudern und ggf. grob zerpfeifen.

Überbackene Kürbishälften auf Teller geben, etwas Rucola überstreuen und servieren.

Andrea Safidine am 28. Oktober 2024