

Herbst trifft Orient: Butternutkürbis mit orientalischer Hackfleisch-Füllung

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

90
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

1 Butternutkürbis
2 Esslöffel Olivenöl
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel Zimt
1 Teelöffel Piment
1 Teelöffel geriebener Ingwer
400 g Rinderhack
1 Dose stückige Tomaten
1 Granatapfel
50 g Couscous
1/2 Bund Koriander
200 g griechischer Joghurt
2 Esslöffel Pinienkerne

Wie Herbst und Orient zusammenpassen? Gleich doppelt: Zum einen gleichen sie sich mit ihren knalligen, schillernden Farben von Orange über Rot bis Gold. Zum anderen lassen sich die beiden auch geschmacklich herrlich miteinander vereinen. Denn der herbstliche Butternutkürbis mit Hackfleischfüllung wandert mit orientalischen Gewürzen auf deine Gabel. Und lässt sein Topping aus Joghurt und Granatapfel nie wieder gehen. Diese Paarung ist Augen-

und Gaumenfreude zugleich.

- 1 -

Backofen auf 180 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Kürbis längs halbieren und entkernen. Beide Hälften mit 1 EL Olivenöl einpinseln und mit der flachen Seite auf das Backblech legen. Im heißen Ofen 30 Minuten backen.

- 3 -

Granatapfel halbieren. Eine Hälfte über einem Sieb auspressen, dabei Saft auffangen. Andere Hälfte beiseitelegen.

- 4 -

Für die Füllung Zwiebel würfeln und Knoblauch hacken. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch, Kreuzkümmel, Zimt, Piment und Ingwer zugeben und 1-2 Minuten anrösten.

- 5 -

Rinderhack zugeben und von allen Seiten anbraten. Stückige Tomaten und 2 EL Granatapfelsaft unterrühren und 5 Minuten einkochen lassen.

- 6 -

Kürbis aus dem Ofen nehmen und Fruchtfleisch aus beiden Hälften herausschaben, dabei einen Rand von 1-2 cm stehen lassen. Fruchtfleisch klein schneiden.

- 7 -

Kürbisfleisch und Couscous zur Hackmasse geben und

Herbst trifft Orient: Butternutkürbis mit orientalischer Hackfleisch-Füllung

weitere 5 Minuten köcheln lassen. Koriander hacken und unterrühren.

- 8 -

Füllung auf beide Kürbishälften verteilen, mit Alufolie abdecken und im heißen Ofen 30 Minuten garen. Folie abnehmen und weitere 10 Minuten backen.

- 9 -

Pinienkerne rösten. Joghurt mit restlichem Granatapfelsaft verrühren. Granatapfelkerne aus der zweiten Hälfte herauslösen. Gefüllten Kürbis mit Joghurt, Granatapfel- und Pinienkernen toppen.