

## Orientalischer Ofenkürbis mit Veggie-Hack und Soja-Minz-Dip

VORBEREITEN

30  
Min.

ZUBEREITEN

35  
Min.

NIVEAU



Salz, Pfeffer

Leuchtendes Orange, tiefes Rot, Minzgrün: Das sind die Farben des Orients. Wie du sie auf deinen Teller bringst? Wie wäre es mit herbstlichem Ofenkürbis auf leckerem Couscous, getoppt mit einer aromatischen Mischung aus vegetarischem Hackfleisch und typisch orientalischen Gewürzen? Garniert mit cremigem Sojajoghurt und süßem Granatapfel, fühlst du dich mit einem Biss wie in 1000 und einer Nacht.

- 1 -

Für den Ofenkürbis Backblech mit Backpapier auslegen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Kürbis waschen, vierteln, entkernen, Strunkenden entfernen und in fingerdicke Spalten schneiden. Mit Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen und auf das Backblech geben. Im heißen Ofen 30 Minuten backen.

- 2 -

Couscous mit Gemüsebrühe aufgießen und abgedeckt 5 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und Butter unterrühren. Mit Zimt und Kreuzkümmel würzen.

- 3 -

Für das vegetarische Hack Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und reiben. Vegetarisches Mühlenhack in einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Zimt und Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitbraten.

- 4 -

Für den Soja-Minz-Dip Minze waschen, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Minze unter den Sojajoghurt rühren.

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für den Ofenkürbis

1 Hokkaido-Kürbis  
2 Esslöffel Pflanzenöl  
Salz, Pfeffer

#### Für den Couscous

100 g Couscous  
100 ml Gemüsebrühe  
1 Esslöffel Butter  
2 Teelöffel Zimt  
2 Teelöffel Kreuzkümmel

#### Für das vegetarische Hack

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
3 cm Ingwer  
180 g Rügenwalder Mühle vegetarisches Mühlen Hack  
2 Teelöffel Zimt  
2 Teelöffel Kreuzkümmel

#### Für den Soja-Minz-Dip

1 Bund Minze  
150 g Sojajoghurt

#### Zum Garnieren

1/2 Granatapfel

## Orientalischer Ofenkürbis mit Veggie-Hack und Soja-Minz-Dip

- 5 -

Zum Servieren Couscous in eine Auflaufform oder auf eine Servierplatte geben. Kürbis auf dem Couscous drapieren und mit vegetarischem Hack bestreuen. Soja-Minz-Dip darüber träufeln. Mit Minze, Granatapfelkernen, Salz und Pfeffer garnieren.