Rezept

Gebackene Kürbisspalten mit Gemüse-Couscous

Ein Rezept von Gebackene Kürbisspalten mit Gemüse-Couscous, am 12.10.2024

Zutaten

ca. 600 g	Hokkaido-Kürbis (ca. 450 g Fruchtfleisch)
1/4 TL	Zimtpulver
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Msp.	Safranfäden
300 g	Champignons
130 g	Möhren
4 Stiele	glatte Petersilie
1 EL	Olivenöl
1	Bio-Zitrone
	Salz
100 ml	Pilz- oder Gemüsebrühe (aus dem Glas)
70 g	Instant-Couscous
2 Stangen	Staudensellerie
1	rote Zwiebel
2 Stiele	Thymian

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Kürbis waschen, trocken reiben, halbieren, die Fasern und Kerne entfernen. Die Kürbishälften mit Schale in 4-6 Spalten teilen. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Saft mit ½ TL Salz und ½ TL frisch gemahlenem Pfeffer verrühren.

2. Das Ofengitter mit Alufolie abdecken, die Kürbisspalten darauf verteilen und mit Zitronenmischung bestreichen. Im Ofen (Mitte, Umluft 200°) in ca. 20 Min. garen, bis sie weich, aber nicht matschig sind.

3. Inzwischen die Brühe erhitzen. Den Safran mit 1 Prise Salz im Mörser fein zerrreiben, mit der Brühe mischen. Den Couscous in eine Schüssel geben, mit der Safranbrühe verrühren und zugedeckt ca. 5 Min. ausquellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern.

4. Die Pilze putzen, abreiben und vierteln. Den Staudensellerie waschen, putzen, entfädeln und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Die Möhren schälen und in ca. 3 mm dicke Stifte hobeln. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Thymian waschen und trocken tupfen, die Blätter separat hacken.

5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Sellerie dazugeben und unter Rühren ca. 2 Min. mitdünsten. Die Möhrenstifte dazugeben und unter Rühren ca. 3 Min. mitbraten. Alles an den Pfannenrand schieben, die Pilze dazugeben und 3-4 Min. braten. Den Couscous unterrühren und alles erhitzen. Den Thymian und die Hälfte der Zitronenschale untermischen. Den Couscous salzen und pfeffern. Die Kürbisspalten mit dem Couscous anrichten, mit Petersilie und restlicher Zitronenschale bestreuen.