



HOLZWERKSTATT
SCHMOCKER



Der Küchenbauer empfiehlt:

Gefüllter Butternuss-Kürbis

Ein vegetarisches Menü mit Herbstgemüse vom Markt mit leicht exotischem Geschmack.

Zutaten für ca 4 Personen

2 Butternusskürbis (ca 800g)
1 Fenchel
1 Apfel
30g Haselnüsse
50 g schwarze Linsen (Beluga)
3 dl Wasser

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Stauden Peterli

Olivenöl, Dukkah-Gewürz, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Längs halbierte Kürbisse, entkernt und kreuzweise eingeschnitten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 1 Knoblauchzehe gepresst mit 2 EL Olivenöl und Salz verrühren und damit das Kürbisfleisch bestreichen. Kürbis im vorgeheizten Backofen bei 200°C mittig ca. 1 Stunde backen.

Füllung: Linsen offen im Wasser ca. 20 min knapp weichkochen, abtropfen lassen. 1 EL Olivenöl in Bratpfanne erhitzen, fein gehackte Zwiebel und gepresste Knoblauchzehe mit 1.5 EL Dukkah-Gewürz andämpfen. Linsen, Fenchelwürfeli und Apfelwürfeli kurz mitdämpfen. Grob gehackte Haselnüsse und 2 EL fein geschnittene Peterli daruntermischen und alles mit ½ TL Salz und etwas Pfeffer würzen.

Anrichten: gebackene Kürbisse füllen, mit 2 EL zerzupfter Peterli und Dukkah-Gewürz bestreuen.