

GEFÜLLTER BUTTERNUSSKÜRBIS MIT SENSATIONAL GEHACKTEM

ZUTATEN

1 Packung garden gourmet Sensational Gehacktes

200 g gemischter 3-Farben-Reis oder 150 g gemischter Quinoa

2 mittelgrosse Butternut Kürbisse

1 roter Apfel

100g frische oder gefrorene Cranberries

50 g Pekan Nüsse

35 g getrocknete Cranberries

1 Esslöffel Agavensirup

2 Zweige Salbei und Rosmarin

Olivenöl zum Braten

ZUBEREITUNGSTIPPS

Serviervorschlag

Auch köstlich zu einem Rucolasalat mit gerösteter Bete, Feta, Rotweinessig-Vinaigrette und gerösteten Kürbiskernen.



Dieser leckere Butternut-Kürbis gefüllt mit Garden Gourmet Sensational Gehacktem ist ein ideales veganes Hauptgericht für ein festliches Essen!

ZUBEREITUNG

1. Kürbis schneiden

Backofen auf 200°C vorheizen. Den Kürbis längs halbieren und die Kerne entfernen. Die Schnittflächen mit Olivenöl einreiben, leicht salzen und pfeffern und auf ein Backblech legen, nach Belieben Backpapier verwenden.

2. Kürbis backen

Den Kürbis etwa 40 Minuten lang backen, bis sich das Fruchtfleisch leicht durchstechen lässt. Nach etwa 30 Minuten umdrehen.

3. Nüsse, Cranberries und Apfel schneiden und Reis kochen

Nüsse und getrocknete Cranberries grob hacken und den Apfel in kleine Stücke schneiden. In der Zwischenzeit Reis oder Quinoa kochen und abtropfen lassen. Die Kräuter fein hacken und etwas zum Dekorieren aufbewahren.

4. Sensational Gehacktes anbraten

Sensational Gehacktes in einer grossen Pfanne in Olivenöl anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Kräuter, Apfelstücke, Nüsse und Preiselbeeren dazugeben und anbraten.

5. Fruchtfleisch vom Kürbis mit Gehacktem und Reis mischen und Kürbis füllen

Den Kürbis aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und mit einem Löffel leicht aushöhlen. Das entfernte Fruchtfleisch in Stücke schneiden und mit der Mischung aus Reis/Quinoa und Sensational Gehacktem mischen. Den Kürbis mit der Mischung füllen und ihn vor dem Servieren im Ofen erhitzen.

6. Cranberries mit Honig kochen und den Kürbis mit Garnitur servieren

Die frischen Cranberries in einer Schicht Wasser mit Honig kochen, bis sie platzen. Den Kürbis mit Preiselbeeren, Salbeiblättern und Rosmarin garnieren.

FINDE WEITERE REZEPTE AUF [GARDENGOURMET.CH/DE](https://gardengourmet.ch/de)