



Weihnachtlich gefüllter Kürbis

mit Linsen und Käse



30-40min



2 Personen

Weihnachten lässt sich auch vegetarisch genießen: Mit einer Mischung aus braunen Linsen, Grünkohl und Mandeln gefüllt, bieten Hokkaido-Kürbisse ein wunderbar nussiges Pendant zu der traditionellen Weihnachtsgans. Trakaja Käse und süßer Granatapfel kommen als i-Tüpfelchen oben drauf.

Was du von uns bekommst

- Hokkaido-Kuerbis
- Mandelstifte
- Granatapfel
- Dose braune Linsen
- Trakaja Käse Feta Art
- unbehandelte Saftorange
- Spekulatiusgewürz
- Zwiebel
- Grünkohl

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Küchenreibe
- Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 775kcal, Fett 36.7g, Kohlenhydrate 68.7g, Eiweiß 32.5g



1. Kürbis vorbereiten

Den Umluftofen auf 250°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den **Kürbis** halbieren und mit einem Löffel die Kerne herausnehmen. Die Kürbishälften mit der Schnittseite nach unten auf das Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 20-25Min. backen.



4. Orange zubereiten

Die Schale der **Orange** fein abreiben und den Saft auspressen.



2. Gemüse braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und dann in feine Würfel schneiden. Den **Grünkohl** bei Bedarf von harten Stängeln befreien klein schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne 2EL Olivenöl erhitzen und die **Zwiebeln** darin bei niedriger Hitze ca. 1-2Min. glasig dünsten. Den **Grünkohl** dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3-4Min. mitbraten.



5. Füllung vorbereiten

Die **Linsen** in ein Sieb abtropfen, abspülen und zusammen mit dem **Gewürz**, den **Granatapfelkernen**, der 1/2 TL **Orangenschale** oder nach Geschmack, den **Mandeln** und dem gebratenen **Grünkohl** vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und **Orangensaft** abschmecken.



3. Granatapfel vorbereiten

Inzwischen Wasser in eine große Schüssel füllen. Den Deckel vom **Granatapfel** abschneiden und seitlich entlang der weißen Haut einschneiden. Nun fächerartig auftrennen und unter Wasser die Kerne heraustrennen. Die weiße Haut des Granatapfels von der Wasseroberfläche abschöpfen und die Kerne in ein Sieb abgießen.



6. Kürbis backen

Den **Käse** zerbröseln und zusammen mit der **Füllung** in die Kürbishälften verteilen. Weitere ca. 6-8Min. zurück in den Ofen schieben. Die restliche Füllung als Salat dazu essen. Die Kürbisschale ist essbar, könnte aber durch das Rösten bitter sein, wer das nicht mag, löffelt den Kürbis einfach aus.