

Weihnachtlich gefüllter Kürbis

mit Linsen und Käse



30-40min



3-4 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.

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

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

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

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 620kcal, Fett 34.8g,
Kohlenhydrate 44.1g, Eiweiß 26.4g



1. Kürbis vorbereiten

4. Orange zubereiten

A close-up shot of a chef's hand adding a piece of fresh, dark green kale to a black frying pan. The pan already contains sautéed rice, yellow vegetables, and other greens. A wooden spoon rests in the pan. In the background, a glass bowl is filled with more fresh kale. The setting is a kitchen with a brick wall and a wooden countertop.

2. Gemüse braten

5. Füllung vorbereiten



3. Granatapfel vorbereiten

6. Kürbis backen

Den **Käse** zerbröseln und zusammen mit der **Füllung** in die **Kürbishälften** verteilen. Weitere 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.