



Kürbisspalten mit Feta und Rauchmandeln

auf würzigem Perlencouscous mediterrane Art



ca. 35min



2 Personen

Mediterrane Küche gefällig? Dann haben wir heute ein ganz feines Gericht für dich: Würzige Kürbisspalten werden im Ofen gebacken und vermischen sich mit gebröseltem Feta und knackigen Rauchmandeln zu einer wahrhaften Köstlichkeit. Diese geniale Kombination macht es sich auf Perlencouscous mit Auberginen-Oliven-Sauce so richtig schön gemütlich. Süperbe Leistung!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 200g Bio-Perlencouscous ¹
- 25g Rauchmandeln ³
- 100g Feta ²
- 1 Becher mediterrane Auberginen-Oliven-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 932kcal, Fett 45.9g, Kohlenhydrate 103.7g, Eiweiß 25.9g



1. Kürbis vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren und das Innere mit einem Löffel herausschaben. Die **Kürbishälften** in ca. 2cm dicke Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.



2. Kürbis backen

Die **Kürbisspalten** mit 1½EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Im vorgeheizten Ofen 25-30Min. backen, bis sie goldgelb und gabelhart sind. Nach der Hälfte der Backzeit wenden und mit der **Gewürzmischung** vermengen.



3. Couscous kochen

Den **Perlencouscous** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 1-2Min. goldgelb anrösten. 400ml Wasser und 1 kräftige Prise Salz in den Topf geben, aufkochen und den **Perlencouscous** abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



4. Garnitur vorbereiten

Die **Rauchmandeln** grob hacken. Den **Feta** mit den Fingern zerbröseln. Wenn der **Perlencouscous** gar ist, die **Auberginen-Oliven-Sauce** einrühren und 2-3Min. durchwärmen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Anrichten & servieren

Die **Kürbisspalten** auf dem **Perlencouscous** anrichten und mit dem **Feta** und den **Rauchmandeln** garniert servieren.



6. Grün drauf

Kürbis und Perlencouscous strahlen auf deinem Teller in warmen Feuerfarben um die Wette. Willst du ein paar grüne Akzente setzen? Dann empfehlen wir frische Kräuter wie Petersilie, Dill oder Schnittlauch als fein geschnittene Garnitur.